中国名菜譜

第十輯

商業部飲食服务局 編

輕工业出版社

1960年·北京

内 容 介 紹

閩菜、徽菜和贛菜的烹調艺术，在中国菜中占有較高的地位。閩菜以清湯、干炸、爆炒为主，品味偏重于甜酸，菜肴中常用紅糟；贛菜味濃厚，油膩較重；徽菜發源于安徽徽州，以炒、燒、燉等烹調方法著称，近年来省会合肥市的經济建設迅速發展，飲食業也相应地有了很大發展，他們繼承和發揚了徽菜的烹調經驗。本輯專門介紹了閩菜、徽菜和贛菜中的名菜一百四十种、名点五种。其中，以閩菜佛跳墻、干炸三肝花卷、淡糟炒鮮竹蟶，贛菜三杯子雞、刺皮菊花心、双層炒肚絲，徽菜翻炸去刺荷包魚、魚咬羊、油焖蝦等，尤为全国馳名，深为广大羣众所喜爱。

本輯是商業部飲食服务局在福建、江西、安徽等省商業厅和福州、漳州、廈門、泉州、南昌、合肥等市商業局的大力支持下，組織当地名厨師編写而成，並經过試菜和其他名厨师审查定稿，可供全国各地飲食業职工、厨师和厨师培訓班师生以及公共食堂的工作人員学習参考。

中 国 名 菜 譜

第 十 輯

商業部飲食服务局編

*

輕 工 業 出 版 社 出 版

（北京市广安門内白广路）

北京市書刊出版業營業許可証出字第 [illegible] 号

北京市印刷一厂印刷

新华書店科技發行所發行

*

各地新华書店經售

787×1092 毫米 1/32 · [illegible] 印張 · [illegible] 字

1960 年 1 月第 1 版

1960 年 11 月北京第 1 次印刷

印数：1—11,700 定价：(10) 0.65 元

統一書号：15042·1125

目 录

名 菜

名 点 心

名　　菜

一、佛　跳　墻

（从一至一〇共十种根据福建省福州市聚春园菜館①制作經驗整理）

（一）原　料

魚翅	一斤	魚唇	半斤
刺参	二两半	干貝	二两半
淡鰻魚	半斤	魚肚	二两半
花冬菇	二两半	火腿	一斤二两
肥鴨	一只重二斤半	肥母鷄	一只重二斤半
猪蹄尖	二斤	鷄肫	十二个
羊肘	二斤	猪肚	二个
冬笋	三斤	猪蹄筋	二两半
蘿卜	五斤	鴿蛋	十二个
好醬油	四两	料酒	五斤
茴香	二粒	冰糖	一两三錢
葱白	二两半	桂皮	一錢二分
猪肥肉	半斤	老姜	一两三錢
鷄湯	一斤半	味之素	三錢
猪油	二斤（耗半斤）		

（二）制作方法

1. 魚翅剪去边，在沸水鍋中用微火煮半小时，洗去沙粒，再用沸水微火煮六小时，清水浸十二小时；然后用沸水煮二小时，拔去翅骨，一排排地摆在竹箅上，上面再盖一个竹箅，將魚翅夾住，以免煮时將翅針煮散。随后加入葱（六錢）、姜（三錢）煮十分鐘，除去腥味，取出除去葱姜，加肥肉（二兩半）蒸兩小时取出，去掉肥肉（另作他用）待用。

魚唇先用沸水煮半小时，洗去沙，再煮兩小时，撈起放在清水中浸六小时，剔去骨，切成一寸半寬、二寸長的塊，加葱（六錢）、姜（三錢）在沸水中煮十分鐘，除去腥味，取出去掉葱姜待用。

淡鮑魚选用質軟、色金黄呈半透明狀、每个六錢重的最好，先用开水煮二小时，洗去嘴蒂中沙，裝入鉢中，加肥肉（二兩半）、料酒（三錢）、鷄湯（半斤）蒸六小时，然后撈出鮑魚（肥肉另作他用），鏍上十字花刀，加原汁再蒸一小时，取出待用。

刺參剖开腹部，用清水浸六小时，再用沸水微火煮兩小时，除去腹中腸臟和沙土，浸在清水中。

魚肚切成一寸半長、八分寬的塊，在八十度热油鍋中用微火炸半小时，炸到能折断时为宜。

猪蹄筋先用清水浸三小时，裝入鉢中上籠蒸爛，約蒸三小时。干貝加水一兩半蒸半小时。火腿用开水洗淨，加水半斤，上籠蒸二小时，取出摘淨毛根，剔去骨，連皮切成三分厚片。花冬菇（即冬末春初所产的冬菇，上面有菊花紋）洗淨去蒂。

鷄、鴨宰淨，去头、脚，切成一兩半重的塊。羊肘刮洗干淨，切成一兩半重的塊。猪肚洗淨，用沸水汆二次，除去臭味，切成一兩半重的塊，再用二湯加料酒（一兩三錢）汆过。鷄肫（或鴨肫）片开，除去內面黃色的膜，用开水洗淨。

鷄蛋放入冷水鍋中用微火煮三十分鐘，取出放在清水中浸二十分鐘，去壳，用醬油（六分）染上色，下入八十度热油鍋中炸二分鐘撈起。

选用鳥头冬笋（每个重半斤）除去头壳，先用开水煮半小时，再用清水浸半小时，切成兩爿，用刀輕輕拍扁（不要拍碎），下入八十度热油鍋中炸二分鐘撈起。

蘿卜去皮，每个切成四塊，再把每塊削成圓球形，亦下入油鍋炸三分鐘。

2. 先將紹酒罈一个洗淨，加入清水，在微火上煮热，倒去水（作用是防罈破裂），罈內放上一个小竹箅，以防魚翅等燒焦。

鍋中放入猪油（一兩三錢）燒热，再把鷄塊、鴨塊、肚塊、鷄肫、猪蹄尖、羊肘先用沸水汆过，去淨血水，放入鍋中，加葱（一兩三錢）、姜（七錢）炒几下，再加入鮑魚、好醬油、茴香、桂皮和剩下的料酒炒几下，加蓋煮三十分鐘，隨后撿去葱、姜、桂皮和茴香，一起倒入紹酒罈中。魚翅中加上火腿、干貝，用竹箅夾好，並用麻線將竹箅紮紧，裝入罈內。罈口用荷叶蓋上，上压一小碗，以免走味。然后將紹酒罈放在木炭爐上，用微火煨二小时。再將花冬菇、笋、刺參、魚唇、蘿卜球、鷄蛋、魚肚下鍋，加鷄湯（一斤）、味之素調勻，亦倒入紹酒罈內，依旧封好罈口，再煨一小时即成。

煨的时候要有專人看火，以免火大將罈內各物燉化或燒焦。

食时，先將罈內各物倒出一半，再用鉄鈎把魚翅竹箅夾勾出，剪开麻線，將魚翅、火腿、干貝裝入一个盤中，送上桌先吃；再將其余各料裝盤第二次上席。

（三）特　　点

佛跳墻是福建首席名菜，其味濃香，意即佛爷聞到这种香味也会跳过墻来吃。解放后，为了尊重宗教信仰，改名福寿全。

① 聚春园菜館开設于福州市鼓楼南街，有一百余年历史，名厨师張稚途、姚寬裕等有丰富的烹飪經驗，擅長福州各种名菜。

二、鷄湯汆海蚌

（一）原　　料

海蚌①	四斤	淨母鷄	一斤
猪瘦肉	二两半	白醬油	五錢
料酒	三錢	味之素	二錢

（二）制作方法

1．將海蚌立起，用刀順壳縫切下一半撬开蚌壳，再用刀尖順壳边割断蚌裙，並把蚌肉尾端与壳相連的蚌紐割断，挖出蚌肉，切去蚌腸不用。再切下蚌紐，片开連在蚌裙上的兩个脚，挖去沙，蚌肉片成兩片。然后將蚌肉、蚌紐洗淨待用。

淨母鷄切成四塊，猪瘦肉切成六片，洗去血水，裝在缽內加清水一斤，入籠用旺火蒸兩小时，取出用紗布濾出鷄湯（鷄肉和猪肉另作他用）。

2．將蚌肉和蚌紐裝在漏勺中，入沸水鍋內撈兩、三下，以蚌肉至半熟为止（蚌肉很嫩，不宜燙的过熟），加料酒浸五分鐘，撈出挤干酒汁，裝在大碗中。

鷄湯下鍋燒沸，加味之素和白醬油，調匀后灌入蚌肉碗中即成。

（三）特　　点

此菜是福州特产名菜，富有营养，非常名貴，蚌肉極其脆嫩，必須做成就吃。

① 海蚌，这种海蚌与其他海蚌形狀相似，但肉質極其脆嫩，無腥味，每个只有四兩重，最大的不超过半斤。据説世界上只有兩个国家出产，我国只在閩江口淡水与海水交界处五里路長的地段生产，盛产于七、八月間颱風季节，当地居民又称为颱風蚌，故非常名貴。还有一种大海蚌叫蟶蠔，每个有一、二斤重，其味腥，肉不脆，沿海均有生产。

三、小 長 春

(一) 原 料

肥瘦猪肉	四兩	淨鮮魚肉	一兩半
味之素	一錢二分	白醬油	一兩
肉燕皮①	二兩半	蝦干	三錢
紫菜	六分	芹菜	二錢
猪油	二錢	団粉	六錢
鷄湯	一斤三兩	料酒	一錢半

(二) 制作方法

1. 將鮮魚肉和猪肉（去皮骨）同時用刀剁成肉醬，蝦干亦剁碎，一起放在碗內，加上鷄湯（三兩）、白醬油（五錢）和団粉，用筷子攪拌均勻成糊狀，即为小長春餡。

肉燕皮切为二寸大的方片，約六十片，每片包餡一錢二分。包时用手托起燕皮一張，餡放在燕皮上，然后將燕皮四边合攏，包成長春花蕊形，故名小長春。芹菜去叶留莖切成碎末。紫菜用冷开水洗淨沙。

2. 籠屜底鋪上淨白布，把小長春逐个地擺在上面，每个之間应有一定的距离，不要連在一起。然后入籠用旺火蒸五分鐘，視蒸汽冒出即可取下籠屜，拾起小長春排在竹箅上

吹干，可随吃随煮。如果立即吃，不必經过蒸的过程，直接下鍋煮即可。

食时，將蒸好的小長春投进开水鍋中，用旺火煮沸即撈起裝在碗中。再把芹菜末、紫菜、白醬油（五錢）、料酒、味之素等加在小長春面上，把鷄湯（一斤）燒沸倒入碗中即成。

(三) 特　点

此菜清淡适口，色鮮，很美观。

---

① 肉燕皮是福州特产，用瘦肉团粉等制成，有專門的加工厂制作，用此可以做多种名菜和小食品。

四、淡菜煨禾腰

(一) 原　料

猪腰子	六副共十二个	干淡菜(去壳)	一两半
花椒	十粒	味之素	六分
精鹽	六分	白醬油	一錢二分
葱	二根	团粉	三錢
姜	六分	猪油	三錢
料酒	三錢	鷄肉	二两半
猪瘦肉	一两半		

(二) 制作方法

1. 用刀將猪腰子上的油筋割去，放在淸水中浸兩小时，除去腥味，再放在开水鍋內煮三十分鐘、至熟並收縮变小为止，撈起洗凈裝入小鉢內。把每条葱切成兩段，姜切为兩片，同料酒、精鹽、花椒等放入猪腰鉢內。然后再加上半斤开水，入籠用微火蒸三小时，取出滗去湯汁不用，猪腰子每个

切为兩片，用刀尖剔去中間的腰臊，每片再横切为兩塊。

2．干淡菜用清水洗淨，鷄肉切为兩塊，用开水洗淨血水，一起裝入鉢內，加开水半斤，上籠用旺火蒸兩小时，取出，用手拔淨淡菜中的菜須，去掉鷄肉，湯用紗布濾清成为原汁。

3．把淡菜、猪腰和原汁一起下鍋，加上味之素煮二十分鐘，再加入团粉、猪油攪拌均勻即成。

（三）特　　点

此菜汁濃味爽，营养丰富，特別适合老年人食用。

五、炒淡糟瓜块

（一）原　　料

黃瓜魚	一尾重二斤	葱	三根
冬笋	淨重一兩半	白糖	五錢
醬油	五錢	味之素	六分
猪油	一斤（耗一兩半）	二湯	一兩
紅糟	五錢	香油	二錢
料酒	三錢	蒜头	三瓣
团粉	一兩	鷄蛋清	一个

（二）制作方法

1．黃瓜魚去鱗，挖去腸臟，洗淨，切下头尾，用刀从背脊处切开成兩片，除去中骨和魚皮，剩下淨魚肉九兩，切成一寸半長、一寸寬、三分厚的塊。冬笋去皮壳，用开水煮熟（約半小时），取出切成二分厚、六分寬的片。葱切成一寸長的段。蒜切成大米粒大。

2．魚塊加上干团粉（八錢），鷄蛋清拌勻。以旺火燒熱鍋，倒入猪油，待油热至六十度时，把魚下鍋，立即用筷

子撥散，約炸三分鐘，視鍋內油花不大時，用漏勺撈起魚塊，泌去油。鍋中再放紅糟炒香，加上魚塊和冬笋片，並把醬油、白糖、香油、团粉（二錢，先用水泡濕）、味之素、料酒、二湯調成汁倒入鍋內，用手勺輕輕推動兩下，再拿起鍋顛一下使魚塊翻面即可。

（三）特　　点

此菜呈紅色，魚肉軟嫩味香。

六、鲫肋燉豆腐

（一）原　　料

鯽魚	十二尾重三斤	精鹽	三錢
肥瘦猪肉	一斤	鷄油	一兩半
生姜	一錢半	花椒	十粒
葱	三根	料酒	六錢
味之素	一錢二分	豆腐	半斤
猪油	十二兩(耗六錢)	二湯	二斤

（二）制作方法

1. 鯽魚先用小刀刮去魚鱗，挖掉魚腮，剖开魚腹，去淨腸臟，切去背脊翅，用清水洗淨，再順着魚背將魚片为兩片，剔出骨（魚骨用开水洗去腥味留用），砍掉魚头，剩下兩塊淨魚肉。豆腐片去硬皮，切成六分長、八分寬、五分厚的塊，生姜切为兩片，葱每条切兩段。猪肉切成十二塊。

2. 用旺火將鍋燒紅，先將鷄油、花椒、生姜、葱等倒入炒兩下，即將魚骨，猪肉塊倒入，再加料酒（五錢）、二湯，加蓋煮半小时。待湯剩下一斤左右时（煮时亦須用旺火，湯才会成白色），撈淨猪肉（另作他用）、魚骨渣即成奶湯，

舀起盛入碗中。再用旺火燒紅鍋，放入猪油燒沸，把鯽魚肉倒入油鍋內炸；炸时油溫愈高愈好，这样魚才不会碎。約炸三分鐘，魚肉呈白色（不要炸的过老），即用手勺攔住魚，泌去余油，加上料酒（一錢）、奶湯、精鹽、味之素和豆腐塊，随即用手勺輕輕推兩下，不要推碎豆腐，待湯沸即可盛入碗中。

（三）特　　点

此菜湯呈乳白色，魚肉和豆腐均極細嫩。

七、鷄茸金笋絲

（一）原　　料

冬笋	净重一斤半	猪肥肉	一两半
鷄脯肉	二两半	鷄蛋	六个
濕团粉	二錢	精鹽	一錢
猪油	二两半	味之素	一錢
火腿瘦肉	一錢半	鷄湯	半斤
香菜叶	一錢		

（二）制作方法

1. 选似鳥头形狀的冬笋（此笋头尖不硬不大，笋心無空洞），切去較硬的头部，剝去笋壳，放在开水中煮半小时，撈出放在冷水中浸半小时，待笋心已冷却，取起切一寸半長的段，再切成薄片，愈薄愈好，然后切成細絲（形如一寸半長的綫，故名金絲冬笋）。鷄脯肉和猪肥肉一起放在案板上，用刀背捶成肉茸，剔去筋。火腿切成細末。鷄蛋去壳，放在碗內用筷子打散，加上精鹽、味之素、湿团粉攪勻。

2. 將鷄湯、冬笋絲倒入鍋內用微火煨約二十分鐘，至見不到湯汁为止，即冬笋絲已把鷄湯全部吸收，取起放在碗

肉，加上已拌好的鷄蛋汁和鷄肉茸，再拌均匀。

用旺火燒热鍋，倒入猪油，待油热时倒入拌好的冬笋肉絲（此时火愈旺愈好），炒三分鐘即取起裝在盤內，撒上火腿末和香菜叶即成。

（三）特　点

此菜顏色金黃，質地松軟。

八、高湯魚翅

（一）原　料

干魚翅	二斤	老母鷄	一只重二斤
猪肋肉	一斤	黄瓜魚	二斤
料酒	四两	精鹽	三錢
花椒	十粒	茴香	一粒
葱	五根	姜	二錢
猪油	一两半	香油	三錢
鷄湯	五斤	味之素	三分

（二）制作方法

1．先將干魚翅剪去翅边，下入开水鍋中（水要沒过魚翅），用微火（用微火才不会把翅汁煮散，又能去沙）煮半小时，撈起用清水洗淨去沙；再用微火煮六小时，拔去骨，洗去碎骨和沙；再用清水泡六小时，將魚翅撈起裝在鉢內，加葱（二根）、姜（七分）、茴香和开水蒸兩小时，換开水，加料酒（六錢），再蒸二小时，將魚翅一塊塊地排在竹箅上。

2．將鷄宰杀后，去毛洗淨，去內臟，切为四塊，猪肋肉切为三塊，一起用开水洗去血水，和葱（二根）、姜（六分）、花椒、猪油、料酒（二兩）一起下鍋，用旺火炒五分鐘，倒入鷄湯。把竹箅上魚翅放入鍋中，加蓋用微火燜到湯剩下一

斤半为止（大約需煨四小时，火愈微愈好，时間愈長愈好），捞起魚翅放在淨碗中。湯用淨布濾去渣留用。

3. 將黄瓜魚宰好，洗淨，切成八塊，加香油、葱（一根）、姜（七分），下鍋用旺火炒三分鐘，將濾过的魚翅湯倒入，再加料酒（二兩）用微火燒半小时，至湯剩一斤时，用紗布濾出湯（其余各物均不用），加味之素和精鹽調匀，傾入魚翅碗中則成。

（三）特　　点

此菜湯濃翅軟，是較高級的名菜。

九、烘淡糟鷄

（一）原　　料

母鷄	一只重二斤	葱白	二根
冬笋	淨重二两半	白醬油	六錢
紅糟	六錢	猪油	六錢
白糖	三錢	味之素	六分
姜	六分	香油	一錢半
料酒	六錢	高湯	一斤半

（二）制作方法

1. 將鷄宰杀去毛和內臟，斬去头脚，再切成一寸長、八分寬的塊，洗去血水待用。

冬笋剝去皮壳，切去較硬的笋头，得淨笋肉二兩半，用开水煮半小时，捞起晾冷，切成桔子瓣一样的塊。姜切成大米粒狀。

2. 用旺火燒热鍋，倒入猪油燒至高热，加姜米、紅糟、葱白炒香，倒入鷄塊、冬笋塊炒几下。再加入料酒、白糖、白醬油和高湯等，蓋上鍋蓋煮半小时，用筷子能插透鷄身时，

把鷄塊、冬笋塊撈入碗中，鷄肉放在冬笋上面。再把鍋中湯用紗布濾去渣，加味之素調勻，傾入鷄肉碗中即成。

（三）特　　点

此菜顏色淡紅，气味芬芳，淸心爽口。

一〇、炸熘童子鷄

（一）原　　料

小母鷄	一只重二斤	猪油	十二两（耗一两半）
醬油	五錢	白糖	四錢
料酒	一錢半	香油	一錢半
葱	二根	蒜	三瓣
白醋	三錢	荸薺	一两半
团粉	六錢	鷄湯	一两半

（二）制作方法

1. 先將小母鷄杀死，在七成热的水中燙一下，摘淨毛，在鷄腹下部沒有骨头处横割一个二寸長的口，挖去內臟，洗淨，再从左边翅与鷄身連接处割一刀，后面横割至背脊骨，前面横割至胸前骨，再順着背脊骨直割一刀，把左面鷄肉整个地剔下来。如法把右边鷄肉剔下，鷄腿骨与鷄身連接处斬断，把鷄头与鷄身骨全部取出不用；再在翅、腿上直割一刀，剔去翅骨与腿骨不用，剩下的是兩整塊鷄肉。然后在鷄肉內面鍥上一分寬的斜十字花刀，再切成七分寬、八分長的塊。荸薺削去皮，大的切为四塊，小的切为兩塊。葱切成一寸長的段。蒜去皮切成碎末。

鷄肉塊、荸薺塊与醬油（一錢二分）、料酒拌勻稍醃，使其色味較好，再加团粉（四錢）、鷄湯（一錢半）拌勻待用。

2. 油鍋放在旺火上，倒入豬油燒至九成热时，把拌好的鷄肉塊和荸薺塊放入炸。开始油花很大，到油花下落，鷄肉呈深黃色时（約二分鐘），濾去油，把醬油（三錢八分）、白糖、葱、蒜、白醋、香油、鷄湯（一兩三錢半）、团粉（二錢）調勻倒入鍋內拌炒几下裝盤即成。

（三）特　　点

此菜香、酥、嫩，味兼酸甜，是福州聚春园菜館有百余年历史的名菜。

一一、燕　　丸

（从一一至一九共九种根据福建省福州市福聚楼、聚英楼、乐新楼①菜館制作經驗整理）

（一）原　　料

淨魚肉	二兩半	醬油	六錢
猪瘦肉	四兩	味之素	一錢
猪肥肉	一兩半	猪油	七錢
肉燕皮	三兩	清水	二兩
蝦干	三錢	好湯	一斤
葱米	一錢	料酒	三錢
团粉	一兩	香油	一分

（二）制作方法

1. 肉燕皮切成細絲，散鋪于平盤或竹簸箕上。魚肉切碎搗成醬。猪瘦肉肥肉用双刀剁成肉末。蝦干亦剁成碎末。先把魚肉醬放入大碗中，加清水調滑，然后加入醬油、团粉、味之素（三分）、肉末、蝦干末一併攪勻，用手擠成七分大的丸子，放在燕絲上打轉，使粘上燕絲成燕丸。

2. 先在蒸籠內塗一些油，把燕丸撿入蒸籠，蒸五分鐘

取出，放入汤鍋中汆一下，湯不要沸滚以免燕絲脱落。随即撈起装碗，加入猪油、葱米、味之素（七分）、料酒攪拌均匀，掺上好湯一斤，淋上香油即成。

（三）特　　点

此菜为福州特产，富有地方風味，清爽适口。

---

① 耐聚楼、聚英楼、乐新楼是福州市台江区三个較大的福州風味菜館，厨师林天淦、郑依水、杨文攀等均有四十余年制作經驗。

一二、罗　汉　錢

（一）原　　料

去皮淨猪肥肉	一斤	料酒	六錢
猪瘦肉	四两	白醬油	一錢
淨魚肉	二两	胡椒粉	一厘
香菇	三錢	五香粉	一厘
虾干	六錢	香油	五分
荸薺	一两半	咖哩粉	一厘
葱	六錢	猪油	三錢
鷄蛋	三个	味之素	六分
面粉	一两半	清水	一两半
青菜	半斤	植物油	二斤(不耗油)

（二）制作方法

把瘦肉、魚肉、蝦干、香菇、葱、荸薺等料切碎，配入料酒、白醬油、胡椒、五香粉、香油、味之素、咖哩粉等味料，加入鷄蛋一个調匀为餡。把猪肥肉切成直徑二寸的圆薄片二十四片，放在盤上，用鷄蛋二个加猪油、面粉、清水和成糊，搽于肉片上。把餡分成十二份，分放在肉片上，再把其余的肉片十二片蓋上，成为肉圓錢。把肉圓錢放入八十度热油

鍋中用旺火炸五分鐘，呈金黄色时撈起，装在盤中，另在盤的一边配一些炒青菜即成。

（三）特　点

此菜外酥香，内葷厚，色采美观，經数次展覽，深受羣众喜爱，为福州名菜之一。

一三、洼油鰻魚

（一）原　料

海鰻魚	三斤	团粉	一两三錢
猪油	二斤（耗二两半）	高粱酒	二錢
五香粉	半分	精鹽	五分
香油	五分	紅糟水	三錢

（二）制作方法

1. 把三斤重的海鰻切去头部，剖开腹，剔去骨，片成長三寸、寬一寸五分、厚三分的長方形片，用精鹽、五香粉、高粱酒、紅糟水等拌合醃十五分鐘，加入团粉、猪油（三錢）拌匀。

2. 油鍋盛油一斤半，燒至八十度热，將鰻魚片下鍋炸三分鐘，呈現淡紅色时撈起，随即放入冷猪油（半斤）中浸一分鐘撈出，摆在盤内，淋上香油即成。

（三）特　点

此菜顏色美观，味香而酥。

一四、椒鹽排骨

（一）原　料

上排骨	八两	面粉	一两半
鷄蛋	一个	猪油	二斤（耗二两）
精鹽	三分	五香粉	一分半
咖哩粉	二分	高粱酒	一錢半

(二)制作方法

1. 將上排骨連骨一起切成長一寸、寬三分的長方形塊，加入高粱酒、咖哩粉、五香粉、精鹽拌合，醃十五分鐘；再加面粉、鷄蛋、猪油拌匀。

2. 猪油一斤半燒至八十度热时，放入醃好的上排骨，炸三分鐘撈起，再放入冷猪油（半斤）中浸一分鐘（上排骨炸后溫度較高，再放入冷油中即能使其皮酥），撈出放盤上即成。

(三)特　　点：

此菜是福建名菜，芬芳适口，皮酥肉美，常用于筵席中。

一五、捆燒排骨

(一)原　　料：

上排骨(猪背脊下多肉部分)	八两	白糖	六錢
葱絲	三錢	醋	六錢
香菇絲	三錢	香油	六分
冬笋絲	五錢	团粉	三錢
葱叶	十二根	面粉	六分
醬油	六錢	精鹽	三分
料酒	六錢	猪油	一斤半
味之素	六分		（約耗二两）

(二)制作方法

1. 先把上排骨去骨片成十二片（每片重一兩半），再用刀平压使它脹大成为寬約二寸、長約三寸的肉片。葱絲、香菇絲、冬笋絲加入精鹽、料酒、味之素攪拌均匀。

2. 在案上撒一層面粉，然后把肉片平鋪案上，每片上放已拌好的三絲約一錢半，再把肉片拌三絲卷成筒狀，用葱叶捆起来。如法制成十二捆。

3. 把油鍋放在旺火上，燒至五成热（約五分鐘），把捆排骨放入炸熟。炸熟时呈牙黃色，撈起后，整齐地摆在扣碗中，入籠用旺火蒸五分鐘，取出翻复盤中，同时泌出原汁。再把原汁倒入炒勺中，加白糖、醋、团粉制成濃汁，澆在捆排骨上即成。

(三)特　　点：

此菜呈牙黄醬色，一捆一捆很雅观，肉質軟且嫩，酥香适口。

一六、醉　排　骨

(一)原料

猪上排骨	八两	荸　荠	一兩半
团　　粉	一两	好醬油	五錢
桔　　汁	二錢半	白　糖	六分
咖 哩 粉	三分	蒜　头	二瓣
西紅柿醬	三錢	香　油	一分
猪　　油	二斤（耗二两）		

(二)制作方法

1. 將猪排的背脊骨切去二分厚（不要全部切去），再切成八大塊（長一寸二分、寬三分），平鋪案上，用刀砸一遍，使猪排三分厚变成二分厚，再將每大塊切成六小塊，許

四十八塊。面粉、荸薺（去皮，每个切成兩片）与清水一兩和勻。

2. 猪油下鍋燒至八十度热时，將排骨一塊塊地放下炸三分鐘，用鉄笊籬撈起瀝干。潷去鍋中油，將葱、蒜头（切碎）和桔汁、咖哩粉、香油、西紅柿醬、醬油、白糖等配料調勻下鍋，同时放入排骨攪兩下鏟入盤中即成。

(三)特　点

此菜味香酥，質嫩，呈淡黃色，是福建名菜。

一七、松　花　肉

(一)原　料

猪瘦肉	二兩半	醬　油	三錢
雞　蛋	六个	白　糖	一錢
冬　笋	六錢	面　粉	一兩半
香　菇	一錢半	精　鹽	一分
葱	三錢	五香粉	一分
味之素	一錢	猪　油	一斤二兩(耗二兩半)
香菜叶	八片		

(二)制作方法

1. 先取雞蛋清放入鉄桶，打起白泡沫，如肥皂泡，然后加面粉、雞蛋黃、味之素、精鹽攪勻。猪瘦肉、冬笋、香菇、葱等切碎，加入醬油、白糖、味之素、五香粉等，再入炒勺，加猪油三錢炒熟。

2. 用微火燒热鍋，放入猪油一兩半，随即把攪勻的雞蛋泡沫倒入一半，煎至稍行凝固，成为直徑約六寸的圓餅形时，把已炒熟的瘦肉、冬笋等倒在蛋餅的中心，再把另一半雞蛋沫倒入，蓋在瘦肉上，把香菜叶摆在蛋泡上，以增加美观。

同时用另一口鍋，以旺火將猪油燒沸慢慢地澆在蛋餅上，約五分鐘，呈牙黃色，泌去余油即成。

(三)特　　点

此菜为福州市名菜，系聚英楼菜館所創，于1951年后又加以改进，質軟味香，深受羣众喜愛。

一八、炸燒鯧魚

(一)原　　料

鯧　魚	半斤重一斤	精　鹽	二分
猪瘦肉	二兩	味之素	三分
鷄　蛋	一个	面包粉	一兩
香　菇	六分	燒　酒	六錢
団　粉	六錢	香　油	三分
醬　油	一錢半	猪　油	一斤半(耗二兩)

(二)制作方法

1. 先把鯧魚洗淨，去头尾及硬骨和肚腹，剩淨魚肉七兩半，修成整塊方形。在魚肉面縱橫各划二十刀，深三分，皮的一面不要划刀，放在碗上，加入燒酒、精鹽醃五分鐘，取出揩干，平鋪盤上，撒上一些団粉。

2. 猪瘦肉、香菇切成碎末，加入雞蛋（半个）及醬油（八分）、味之素（一分半），攪拌均勻塗在瘦肉上。

3. 用旺火燒热鍋，放入猪油燒至六成热时，移至微火上，再放入鯧魚炸五分鐘，撈起裝盤，淋上香油即成。

(三)特　　点

此菜顏色牙黃，質醇厚，酥香可口，为福州名菜之一。

一九、瓜櫻鰻魚

(一)原　　料

鮮海鰻魚	一斤半	料　酒	六錢
白　糖	三錢	植物油	一斤(耗一兩半)
醬　油	五錢	蜜餞十錦	一兩半
味之素	六分	白　湯	二兩半

(二)制作方法

把鰻魚洗淨，去腸臟、头、脊骨，剩下淨肉八兩，切成長二寸、寬一寸五分的長方形塊，加入醬油（一錢半）醃五分鐘。再放入油鍋用旺火炸三分鐘，滗出余油，加入白糖、料酒、醬油（四錢半）、味之素、蜜餞十錦、白湯烟五分鐘即成。

(三)特　　点

此菜質葷厚，香甜可口，顏色牙黃美观。

二〇、十錦蜂窩豆腐

(从二〇至二七共八种，根据福建省福州市快活林、倉前菜舘① 制作經驗整理)

(一)原　　料

豆　腐	半斤	猪肥肉	一兩
小蝦(一寸長)	二兩半	熟猪肚	五錢
猪　腰	一个	猪　腦	一副
鴨胗、肝	一副	鴨　肉	一兩
猪上顎肉	二塊	熟猪蹄筋	一兩
火腿心	三錢	干　貝	三錢

鷄蛋清	三个	面粉	一錢半
精鹽	六分	白醬油	二錢半
猪油	三錢	水发香菇	二錢
味之素	一錢二分	香菜	二根
好高湯	一斤三兩		

（二）制作方法

1．先將熟猪肚、猪腰（去腰臊）、猪腦、鴨肝、鴨胗、火腿心（一錢半）、鴨肉、猪上腭肉、干貝均切成五分大的小方塊，加入高湯（三兩），上籠用旺火蒸至極爛，約兩小时即成"十錦"备用。

2．將肥肉、小蝦（一兩半）剁成醬，放在碗中。豆腐去皮搗爛，用白淨紗布包住，將豆腐汁擠入肉醬碗中，加入精鹽（一分半）、味之素（三分）一起拌匀，倒在圓盤中（先用猪油在盤底抹匀）上籠蒸三分鐘取出，滗去滲出的水备用。

3．將鷄蛋清輕輕打起泡，再用力攪打至全部成为泡沫，用筷子插在中間也不倒时加入味之素（四分）、精鹽（一分）輕輕和匀，再將面粉慢慢地撒入輕輕拌匀。然后倒在蒸好的豆腐盤上，滿滿地將豆腐盖住，上籠用旺火蒸。蒸二分鐘即行取出，用竹筷一支均匀地戳上三十个孔，將剩余的蝦二兩煮熟，蝦尾向下插入孔中，蝦头留在外面，香菜分成四根摆在鷄蛋上，香菇剪成小蜂形摆在香菜四周，火腿切成小薄片分散地摆在孔的周圍。

4．把"十錦"倒在潔淨的大碗中，加入好高湯七兩半，然后把做好的蜂窩豆腐輕輕地平推入十錦碗中，再將下余的二兩半好高湯加入精鹽（三分半）、味之素（五分）調匀，用鐵瓢舀起，慢慢地淋在蜂窩上，不要把蜂窩豆腐冲

散，即做成。

(三)特　点

此菜外形象蜜蜂窩，小蝦像蜜蜂，有紅、白、黑、黃、青各种顏色，分外好看。十錦与豆腐質嫩爛，味鮮美，是福州市快活林的名菜。

---

① 快活林和倉前是福州市倉山区兩个較大的餐館。快活林厨师何树銓擅制中西大菜，尤以十錦蜂窩豆腐、糟鷄見長。倉前厨师林声鐘亦有四十年的烹調經驗。

二一、糟　鷄

(一)原　料

嫩母鷄	一只重二斤	白蘿卜	八兩
精　鹽	五錢	味之素	一錢半
紅　糟	一錢半	五香粉	二厘
鷄　水	半斤	鮮辣椒	一个
高粱酒	一兩	料　酒	二兩半
白　糖	一兩半	白　醋	一兩

(二)制作方法

1. 將鷄宰杀后退淨毛，开膛取出五臟，再洗淨，剁去脚爪，在鷄腿膝部用刀稍打一下，随即放入开水（三斤）鍋內，用微火煮十分鐘（不待燒开），將鷄翻一翻再煮十分鐘，在腿膝部見有一寸長的裂口露出腿骨，即已熟。待冷却（半小时）后，將熟鷄用刀剁下鷄头、翅、腿，再將鷄身切成四塊，鷄头劈成兩半，翅腿切成兩段，加入味之素（六分）、精鹽（三錢）和高粱酒混和，倒入鷄塊內拌匀。然后加以密封，醃約一小时后翻一翻，再过一小时，將余下的味之素、精鹽、紅

糟、五香粉、白糖（七錢）、冷开水二兩半混合攪勻，倒入鷄肉內攪拌，浸一小时，随即輕輕抹去紅糟，將大塊鷄肉輕輕（保持原有水分）切成八分長、四分寬的柳条狀小塊，摆在盤中。

2. 白蘿卜洗淨去皮，每个切成四塊，再在蘿卜兩面划上斜十字花刀（呈桂花狀），浸入鹽水中約二十分鐘以去除苦水，随即洗淨揑干。辣椒切成絲，与白糖（八錢）、白醋倒入蘿卜中攪勻，浸二十分鐘，食时取出，將浸过的蘿卜扯成小塊，放在鷄肉边。

(三)特　点

此菜色粉紅，質地軟嫩，味鮮而香，並有糯米酒香味。

二二、全折瓜

(一)原　料

長朱港黃瓜魚①	二斤	韭　黃	一兩半
冬笋肉	一兩	肉　絲	一兩
香　菇	二錢	胡椒粉	二分
鮮辣椒	一个	白　糖	三錢
植物油	二斤半(耗二兩)	香　油	一分
醬　油	一兩	醋	一兩
团　粉	一兩半	好清湯	一斤

(二)制作方法

1. 將黃瓜魚去鱗洗淨，在魚身腹下有一小孔处用刀开三分寬的口，挖出肚腸和鰓，洗淨擦干；然后在魚身兩面由头到尾每隔三分远横鍥一分深、二寸長的花刀，再將干团粉一兩二錢抹在魚身兩面。韭黃切成一寸長的段。冬笋、香

菇、辣椒均切成一寸長的細絲。

2． 將植物油入鍋用旺火燒，至九十五度热时將魚下鍋炸約五分鐘，翻面后再炸，待呈現黃色时撈起，擺在長条盤上，將胡椒粉撒在魚身上。鍋中留油五錢，將韭黃、冬笋、肉絲、香菇、辣椒等絲下鍋炒一分鐘，加入醬油、糖，炒出香味时，再將清湯加入煮沸，把团粉（六錢）加水六錢倒入鍋內，攪翻几次至濃稠，最后加醋和植物油六錢攪勻倒在魚面上，淋上香油即成。

(三)特　点

此魚酥香鮮美。

---

① 長朱港黃瓜魚，产在福建省長朱港，肉嫩而鮮，尤以冬季所产者为佳。

二三、燂豆腐蠣

(一) 原　料

豆腐	一斤	蠣肉	四兩
葱	六錢	香菇	一錢
冬笋	六錢	猪瘦肉	二兩
团粉	一兩	白醬油	五錢
香油	六分	味之素	六分
猪油	一兩半	好清湯	一斤三兩

(二) 制作方法

1． 葱切成三分長段。猪肉切成瓜子大的小薄片。冬笋亦切成肉片大小的小薄片。香菇洗淨，大的切四塊，小的切兩塊。蠣肉洗淨陰干。

2． 將鍋放在火爐上，放入猪油，燒至四十度热时放入葱段、肉片、香菇片、冬笋片，稍炒待葱出味时，加入醬油再

炒几下，即將清湯加入。然后把豆腐切成二分厚、四分寬、六分長的片，倒入鍋中，待湯开后加入水团粉（干团粉加水二兩）和味之素輕攪至濃稠，將蠣肉放入，混合煮一分鐘，待开后倒入大碗中，上面滴滴香油即成。

（三）特　　点

此菜味道特别鮮美，为广大羣众所喜爱。

二四、荔　枝　肉

（一）原　　料

猪瘦肉	八兩	团粉	三錢
白糖	三錢	好醬油	三錢
醋	一錢半	葱	三錢
香油	一錢	猪油	一斤半（耗一兩半）
好清湯	六錢		

（二）制作方法

1．选用猪腿瘦肉，先片成四分厚的大片，在一面用刀划上一分寬、三分深的斜十字花刀，再切成長八分、寬五分的斜方形塊。干团粉碾細，和肉塊拌匀。葱白切成一寸長的段。

2．猪油倒入鍋內，在旺火上燒至八十度热时，把已沾好团粉的肉塊一塊塊地迅速下鍋，炸三分鐘，現出荔枝菓形狀时撈起。然后倒淨鍋中油，將葱白和糖、醋、醬油、好湯等倒入原油鍋內拌炒几下，再放入荔枝肉炒几下即成。

（三）特　　点

此菜酥香味佳，清甜适口，当地羣众特别喜爱。

二五、淡糟炒鲜竹蟶

(一) 原　　料

竹蟶	一斤半	紅糟	一两半
淨冬笋	一两半	香菇	一錢半
精鹽	六分	味之素	三分
猪油	半斤(耗一两半)	团粉	一錢半
香油	一分	清湯	二两
葱头	二根	料酒	三錢
白糖	一錢	生姜	六分

(二) 制作方法

1. 竹蟶洗淨，用刀割开壳拿出蟶肉，再割开肚皮去內臟和脚跟泥沙，以滾刀法將蟶身片成片。冬笋去皮洗淨，砍掉头尾兩端，用刀切开成二塊，放入鍋中煮熟，再在清水中浸冷，切成薄片。香菇洗淨切成兩小瓣。葱头切成馬蹄形塊。紅糟和生姜切碎，下油鍋（猪油半兩）炒熟后加入清湯，煮沸取起，用白紗布濾去渣，汁留在碗中。香菇、葱、味之素、精鹽、料酒、团粉同时倒入紅糟汁中調勻。

2. 猪油四兩半下鍋，用微火將笋滑一下，不待变色則滗去油，倒入开水半斤，燒沸撈起瀝干。蟶片放开水鍋中煮至半熟，用笊籬撈出。將猪油六錢下鍋燒至六成熟，倒入調勻糟汁的配料，煮二分鐘，再倒入蟶片，和冬笋煮一分鐘，即盛入盤中，淋上香油即成。

(三) 特　　点

此菜質嫩色淡紅。鮮竹蟶是福建特产，比一般蟶干大得多，为海中珍味，富有营养。

二六、提菜蝦排

(一) 原　　料

鮮海虾	五两	团粉	一两半
精鹽	六分	提菜(头髮菜)	一两半
猪油	二斤(耗二两)	香油	三錢
料酒	三分	青菜	一斤
味之素	三分	白醬油	二錢半

(二) 制作方法

1. 將提菜用清水洗凈，放陽光下晒干后抖松理齐，再放入干凈鍋內用微火（切忌旺火）焙十分鐘；焙时不断用筷子攪拌，同时慢慢地淋入香油至酥香为止，取起放于盤內待用。

2. 海蝦去头壳，洗凈，用干凈布輕輕擦干，用料酒、味之素、精鹽拌匀，醃十分鐘放入盤中，五个排成一排。然后將焙干的提菜分别夾于蝦中，用牙籤將蝦头尾兩端横着串住。

3. 鍋中下二斤猪油，燒至六十度热时，將蝦排沾上团粉，分兩次下鍋，各炸二分鐘，撈起摆于盤上抽去牙籤。油鍋滗去油后放入青菜加白醬油炒熟，摆在盤內蝦旁即成。

(三) 特　　点

此菜香酥質嫩，呈金黃色，是福州有四十多年历史的名菜。

二七、高湯广肚

(一) 原　　料

干广肚	四两	母鷄	一只重二斤
猪排骨	半斤	好醬油	一两

味之素	一錢半	胡椒粉	一分
白醬油	五錢		

（二）制作方法

1. 將广肚刷去灰塵，浸入第二次的淘米水中（水以沒过魚肚为限），四小时后提起，用清水刷洗净，放入清水鍋中。然后將鍋放在微火上，保持水溫六十五度，浸約二小时，撈起再用清水浸二小时，換水二次。如法用溫水和清水各浸三次，約經兩天时間，至用竹筷一戳即戳穿时就已浸好。然后切成一寸四分長、八分寬的条塊，浸入清水內保持潔白备用。

2. 母鷄宰杀后，將鷄血瀝在碗中，掺清水半碗，攪勻留用。將鷄摘淨毛，挖去內臟，切断鷄头，將鷄身切成五塊。將排骨切成四塊。鷄塊与排骨塊放入沸水鍋中汆去血污水，撈起放入瓷缽中，加入开水一斤蓋好密封，入蒸籠中蒸兩小时，滗出湯即成高湯（鷄肉和排骨另作他用）。

3. 將浸过的广肚撈起，倒入普通二湯中，煮沸即撈入大碗中，撒上胡椒粉、味之素，再用衛生布一塊罩在广肚碗上。

4. 將蒸好的高湯倒入鍋中燒沸，先將白醬油（二錢半）和鷄血下鍋，用鉄瓢攪拌，見有泡沫时即撈起鷄血，倒入白色醬油（二錢半）。最后將勺中高湯，通过衛生布濾入广肚碗中（其他的肉渣不用）。好醬油分成兩碟，隨高湯广肚一起上桌蘸食。

（三）特　点

此菜系海味中珍品，色清味醇，富有营养，为筵席中的名菜。

二八、無火燒鷄

(从二八至四八共二十一种根据厦門市各著名菜館①制作經驗整理)

(一) 原　　料

肥子母鷄	一只重二斤以上	高粱酒	一两三錢
鴨蛋	三个	花椒	一錢三分
網油	一張重七两半	白醬油	三錢
大蓮叶	一叶	味之素	六分
姜	一片	葱	一根
生粗壳灰	五十斤	醃雪菜	四两

(二) 制作方法

1．鷄宰杀后除去內臟，將鷄头折于翅膀下，鷄脚塞于腹內，將雪菜裝入鷄腹中。姜、葱用刀拍碎，花椒碾破，和高粱酒、味之素、白醬油一起放入缽中，將鷄醃半小时；缽口需蓋密以防酒气洩掉。醃后用網油密包鷄身。大蓮叶在开水中燙軟，包在網油外層，再以小麻繩捆紮。

2．先以粗壳灰二十五斤堆在地下，用清水半面盆倒入，以鉄鏟稍攪，俟灰水产生热气时，把鷄腹向上、脊背朝下放入，上面再蓋二十五斤壳灰，潑上水半面盆，亦照样攪过，有熱气冒出时，取鴨蛋一个塞入灰中，少頃拿出，剝去蛋壳見蛋已熟时，再如法以第二个鴨蛋燒熟，如是三次，則鷄身即已全部熟透。隨即把鷄拿出，扒出雪菜，然后把軟处切片，硬处切塊（如白斬鷄切法），置于盤上排成鷄形；再把雪菜切成半寸長，鑲于盤边即成。

(三) 特　　点

此菜色似象牙，鷄皮帐潤，骨髓中尚微帶血絲跡，味道醇厚而香。因不用火，完全靠灰的热能把鷄燒熟，故名無火燒鷄。

① 厦門系一港口，且屬侨乡之区，商旅云集，菜館林立，其烹調技术素为國內外人士所贊揚。該市著名菜館現有綠島餐厅、新南軒酒家、双全酒家，均有五、六十年的历史，名厨师有鄭依妹、黃天保等人。

二九、蟠桃寿鷄

(一) 原　　料

肥子母鷄	一只重二斤	猪肥肉	六錢半
面粉	二兩半	猪瘦肉	二兩
鷄蛋	二个	水发香菇	三个
白蘿卜	二斤半	火腿	三片
荸薺	三个	味之素	六分
鮮虾肉	一兩三錢	料酒	半斤
精鹽	八分	白醬油	一錢三分
熟猪油	一斤（耗一兩二錢）	青菜叶	二片
		葱	一根
冬笋片	二片	桃紅食色	六厘
姜	一片		

(二) 制作方法

1. 肥鷄宰杀去毛，洗淨，从脖子上順背脊至臀部一刀割开，取出內臟，放在沸湯鍋中燙至半熟后拿出，拔出骨头。再將鷄肉与鷄骨同香菇(一个)、火腿(一片)裝于小缽中，加入精鹽(三分)、酒、姜、葱，下屜蒸一小时半，提出撿去骨头和姜、葱。

2. 蘿卜去皮削成桃形小粒，从蘿卜底部开一小孔，挖

去蘿卜肉，成为空心蘿卜桃。肥肉、瘦肉、蝦肉、荸薺、香菇(二个)、火腿（二片)、味之素（二分）斬成茸，調上精鹽(一分三厘)裝入蘿卜內。桃紅食色加水二錢調勻，用小刷刷在蘿卜桃外面的一边，刷成桃形，放入七十度热油中过一次油，馬上撈起，再加上清湯、白醬油(一錢三分)下屜蒸爛。

3. 鷄蛋打散，加面粉、精鹽(三分)和勻，擀成面条，用滾水燙过，放入八十度热油中炸成淺黄色，撈起用湯煮軟，放于鷄身上翻扣于大湯盤上，蘿卜擺在鷄身四周，青菜叶鑲在桃边作为桃叶。



圖 1 用筍片刻成的鳳凰形

4. 冬笋片用小刀刻成鳳凰形（如圖1），头上穿一小孔插上青葱一小根，作为鳳眼，摆在鷄的上面。再把蒸鷄和蒸桃的湯合在一起，加上味之素（七分），淋于鷄上即成。

（三）特　　点

此菜为寿席大菜，湯清味香，美观雅致。

三〇、雪　花　鷄

（一）原　　料

嫩肥光子母鷄	一只重一斤半	猪油	一錢三分
		上等糯米	半斤
鴨蛋清	六分	团粉	三錢
精鹽	六分	味之素	六分
料酒	二錢	熟鷄油	六錢

（二）制作方法

1. 糯米洗淨用水浸二小时，鷄切成四塊剔去骨，在肉面錣上一分寬斜十字花刀，再切成八分大的方塊，用精鹽、味之素、料酒醃五分鐘。鴨蛋清和团粉調成蛋糊漿。

2. 浸透的糯米平鋪于盤上，將醃好鷄塊蘸上蛋糊漿，放入糯米中滾勻米粒。取大盤一个，盤底抹一層薄猪油，將已滾上米的鷄塊逐塊摆在盤上，上籠屜以旺火蒸約四十分鐘，取出，輕輕推入另一盤中。然后將所余的鷄汁和鷄油一起淋在鷄塊上即成。

（三）特　　点

此菜顏色潔白如雪花，清潤可口。

三一、熘樱桃鷄

(一) 原　　料

宰淨嫩子母鷄	一只重一斤半	植物油	半斤(耗一两)
		核桃仁	二两半
白糖	二两	荸荠	六錢
团粉	七两半(耗二两半)	醬油	二錢
白醋	一錢	熟猪肉	一斤(耗二两)
葱白	四根	香油	一錢三分

(二) 制作方法

1. 核桃仁用开水燙过，撕去褐色的薄皮，洗淨，再用开水燙过，空干，加入白糖（一兩半）拌匀，放在七十度热的植物油鍋中炸；炸成金黃色时（炸时要注意火候保持七十度左右，不宜降低）撈起，摆在潔淨的案板上（不宜放在紙上，以免紙膜粘上桃仁無法脫落），用扇風吹冷，使油糖質和核桃仁凝結一起，吃时才会香酥。

2. 荸薺洗淨去皮，大者切为兩爿，小者不要切。葱白切成五分長的段。鷄切成四塊，剔去骨，再切成長六分、寬四分的小骨牌塊，用醬油（六分）醃着。团粉研細，盛于竹簸箕中，把鷄塊放下反复旋轉簸箕使团粉均匀地粘于鷄塊周身（滾粉时，不宜用手，因手力不匀，而鷄身会滲出水分，以致粘的粉厚薄不匀）。然后倒在竹篩上篩去余粉，用八十度热猪油炸六、七分鐘，隨后瀝去油，將白糖（五錢）、醬油（一錢三分）、白醋、团粉（二錢和淸水二羹匙）、荸薺一起下鍋，用手持鍋連續顚翻数下，使鷄肉在鍋中反复顚匀，立即裝盤，淋上香油，將酥核桃仁撒于鷄塊上即成。

(三) 特　　点

此菜顏色鮮紅，形似櫻桃，味酥香，有咸酸甜三种味道。

三二、扎捲筒鷄

(一) 原　　料

肥子母鷄	一只約重二斤	上等醬油	三錢
高粱酒	三錢	香油	三錢
面包	七兩半	火腿肉	六錢
鴨蛋	二个	大香菇	三个
軟二籮油(五花头肥肉)	六錢	鮮虾肉	六錢
精鹽	六厘	味之素	三分
熟猪油一斤半(耗二兩半)		季节青菜叶	三叶

(二) 制作方法

1. 肥子母鷄宰后去毛，剔去骨（操作方法見本書“鳳胎魚翅”一菜）成为布袋鷄形(鷄皮向里)，用高粱酒、醬油混合醃約五分鐘(挖去鷄眼珠)。

2. 面包去皮，切成一分厚的片，蝦肉、肥肉捶成茸，以精鹽、味之素、蛋清混合成糊漿。火腿切为半分厚的薄片。香菇洗淨去蒂。蛋黃在鍋内攤成蛋皮。

3. 取面包一片抹上一層蝦肉茸，盖上火腿片，再抹上一層蝦肉茸(以后每層都要抹上蝦肉茸)，再盖面包一片，上放蛋片，随后又盖面包一片，上放香菇，再盖面包一片，上鋪青菜叶，最后又盖一片面包。計分四層，夾成紅黃青白各色。

4. 鷄醃后取起，仍翻成原形，將夾好的面包片塞入鷄腹内。裂縫用綫密縫，鷄項挽成結，要縫紮堅固，防止破裂，

以免渍油时漏入。

5． 全鷄紮好后，放入油桶中，另把一斤半油下鍋燒热至一百度，冲入油桶，渍約二十分鐘，至热度稍冷时，仍把油下鍋，再燒至一百度，再倒入渍二十分鐘（鷄不宜下鍋过油，以免雞皮顏色变为焦黑，而且內身不熟）。

6． 鷄渍后取起，拆去縫口綫，先切下头、脚、翅，用直刀破开，以横刀切片，斜排于盤上，再配上头、脚、翅，淋上香油即成。

（三）特　点

此鷄外香酥，內嫩潤，五色花紋，顏色美观。

三三、斫块糯鴨

（一）原　料

肥鴨	一只重三斤以上	高粱酒	六錢
紅香糟	一两三錢	白糖	六錢
熟猪油	四两	味之素	六分
姜末	二錢	白醬油	三錢
料酒	三錢	青菜	半斤
香油	一錢三分	清湯	一斤

（二）制作方法

1． 肥鴨宰杀退毛，去內臟及头、翅、脚，再去大骨，切成長方形塊（長二寸、寬一寸，每塊約一兩重），用白糖、紅糟、白醬油、高粱酒調和醃十分鐘，撈起，以八十度热油下鍋炸十分鐘取出（約耗油一两）。

2． 油鍋留油二兩，放入姜末炒过，即將所剩醃鴨汁加入調勻，把鴨塊投入攪勻，倒入清湯，用微火燜，燜到汁干时把

芋翃粉撒入，至有粘質时，盛入盤中。

3. 青菜洗淨，切成一寸長的段，鍋內放油一兩，炒热鑲于盤边即成。

(三) 特　点

此菜色紅，有糯香味，外酥里潤，为傳統名菜。

三四、油燒汁鴨

(一) 原　料

宰淨大肥鴨 一只重二斤以上		桔汁	一兩三錢
白糖	六錢	料酒	二两半
醬油	六錢	精鹽	二錢
葱	六根	番茄	二个
白蘿卜	半斤	茴香	一粒
老姜	一片	白醋	三錢
上湯	二两半	熟猪油	一斤(耗二两半)

(二) 制作方法

1. 淨肥鴨从腹下割一小孔，取出內臟，斬去脚、翅，洗淨，放于湯鍋煮沸即撈起，使鴨腹朝上摆于長形盤中，把料酒(二兩)、白糖(一錢半)、上湯、醬油、茴香、老姜調成汁，潑在鴨身上，上籠屜以旺火蒸。蒸至十五分鐘，把鴨翻过身来，翻时鴨腹上要用小竹籤插十余个孔，使汁易于浸入肉內。然后再蒸十五分鐘，再翻一次身，再蒸十五分鐘，隨即取出放入八十度热的猪油鍋中，炸成皮面呈深咖啡色撈起(炸时鴨的眼睛要穿破，以防爆炸)。將鍋油泌干，再將所余料酒、白糖(二錢)、桔汁和原蒸湯三分之一混合下鍋，將鴨放入翻

速翻轉，使之沾滿糖漿即取出，切成一寸二分長、五分寬的骨牌塊，于盤中擺成原鴨狀，將原湯澆在鴨身上。

2. 番茄去蒂切片。葱去头，葱白切絲。蘿卜去皮，破为兩爿，切成薄片，放下精鹽，用力攪，使出淨苦澀水分，再用清水漂淨，撈起压干，調上白糖(二錢半)、白醋制成酸蘿卜。然后將番茄片、葱白絲、酸蘿卜擺在盤边即成。

(三) 特　　点

此菜肉爛味香，滋味鮮美。

三五、鳳胎魚翅

(一) 原　　料

大鯊魚脊翅	七兩半	五花肉	二斤
肥子母鷄一只重二斤以上		料酒	半斤
火腿肉	六錢	老姜	二片
大香菇	一个	生葱	四根
上等清湯	半斤	味之素	一錢三分
精鹽	六分		

(二) 制作方法

1. 魚翅先剪去翅尾，用清水浸六小时后，放入大沙鍋煮一小时，撈起以小刀刮去沙，再下鍋煮二小时，至翅身有五成爛时，以右手輕輕拔出翅骨，放入清水中浸二十四小时，这中間要換水三次。然后提起放入粗缽里，加上料酒(一兩半)、葱（二根)、姜（一片)，下籠屉蒸二小时至七成熟爛时，取出，去葱、姜。

2. 把五花肉切成八塊，加火腿(留一片备用)、姜、葱用清水二斤半拌和，同魚翅一齐下鍋，以微火煨約二小时

(下鍋时鍋底要鋪上竹箅，以防粘在鍋底)，取出翅身。余汁和肉等不用，因殘湯色渾不清且有些腥味。

3. 肥子母鷄宰后去毛，洗淨，由鷄头后靠脊骨部直割一刀，約三寸長，刀深至骨，从刀口处拔出兩翅骨，再用刀左右旋轉割剝，一面割一面把鷄肉翻轉着往下脫，脫至兩腿时輕輕拔去兩腿骨及全部骨头和內臟，再把鷄翻过来成为脫骨全鷄。剔骨时要特别注意，以防腸破。

4. 將脫骨鷄肉洗淨，把煨爛的魚翅塞入鷄腹內用綫密縫刀口处，鷄項挽成結，放入大碗中，加入上等清湯、精鹽、味之素，上籠以旺火蒸約二小时。將香菇(去蒂)、火腿片擺在另一碗同时蒸熟。然后取出脫骨鷄，拆去刀口綫，把香菇、火腿片貼在鷄面上即成。

(三) 特　点

此菜顏色潔白，湯清味美，滋养丰富，为高貴的名菜。因以鷄为凰，以魚翅为胎故名。

三六、开烏炖乳鴿

(一) 原　料

开烏參	一只重四兩	白醬油	三錢
乳鴿	二只	五花猪肉	一斤
料酒	二兩半	火腿	六錢
味之素	一錢三分	姜	一片
葱	一根	上湯	二兩半

(二) 制作方法

1. 开烏參放在火上燒，至周身外皮起小泡时(不宜太焦)拿出，用小刀割去外皮，內身現出牙黃肉色，浸入清水中

六小时。然后取出下鍋，用微火煮三小时（浸、煮时所用鍋和水要潔淨，不要有一点油質及飯粒，否則开烏参会溶爛，且不能脹大）。煮后用刀划破腹，取去腸、臟，用清水（不宜用井水）浸兩天，每天換水三、四次，此时开烏参已脹大至二、三斤重，然后裝入大品碗中，加葱、姜蒸二小时，再去汁及姜、葱，取出，参腹朝上摆在碗中成为船形。

2. 乳鴿宰淨去腹，鴿头弯于翅下，脚塞腹中，放在开烏参上面；五花肉洗淨，用开水燙过，盖于鴿上旁边；火腿、清湯、料酒、白醬油調勻倒入；再上籠蒸，至鴿肉已爛即取出，去掉火腿及肉（因开烏参單純用乳鴿蒸，其葷味不足，故加五花肉、火腿）即成。

（三）特点

此菜参滑潤，鴿肉軟嫩，色澤牙黃，味鮮美。

三七、肉米滑魷

（一）原料

干魷魚	四兩	香油	二錢
猪瘦肉	二兩	胡椒末	三分
熟猪油	六錢	白醋	一錢三分
白醬油	二錢半	清湯	半斤
味之素	六分	團粉	六錢
碱	三錢	香菇	三个
葱	二根	白糖	一錢三分
料酒	三錢		

（二）制作方法

1. 干魷魚切去头尾，剔去骨，放在清水中浸約二小

时，用斜刀切成每塊約一寸的斜方形塊(即象眼塊)，放入礆水(礆用清水一斤溶化)中，再浸三小时，連礆水一起下鍋煮开，經过五分鐘，撈起，以清水浸洗三、四次，每次約二十分鐘，直至魷魚片变軟成半透明狀、無礆味及其他杂味为止。然后撈起，以料酒、醬油腌漬。猪瘦肉、香菇、青葱均分别切成細末。

2. 將熟猪油下鍋，放入肉末、香菇、青葱炒勻，再加高湯及味之素，湯沸后將魷魚片投入，將团粉用水（六錢）調好勾芡，再洒入白醋及葱末攪勻，然后盛碗中撒上胡椒末，淋上香油即成。

此菜極滑潤，用羹匙舀吃，不用筷。

(三) 特　　点

此菜有酸辣甜三味，爽口开胃，滑軟而脆，特别宜于老人吃用。

三八、扎　裹　肉

(一) 原　　料

薄皮五花猪肋肉	一斤半	好醬油	六錢
冰糖	三錢	料酒	一两三錢
茴香	一粒	鴨蛋	二个
面包粉	二两半(耗六錢)	熟猪油	一斤半(耗一两三錢)
白糖	三錢	精鹽	二錢
白醋	三錢	蘿卜	半斤
香油	二錢	清湯	一斤

(二) 制作方法

1. 猪肉整塊下沸水鍋燙过后，以小刀刮淨外皮的毛

垢，切成二兩重的長方形塊。

2. 將肉塊加料酒、醬油、茴香、冰糖下鍋，炒至上色。取沙鍋放上竹箅，將肉块摆在箅上，加入清湯，以微火煨到十成爛熟时取出，放于大盤中晾冷使之凝固（夏天最好放在冰箱中）。

3. 把鴨蛋打成蛋糊，待肉冷后蘸滿蛋糊，放在面包粉上滾匀，放入八十度热的油鍋中，炸至皮呈金黃色撈起，切成一寸長、五分寬的骨牌塊，摆入盤中。蘿卜去皮破成兩片，切成薄片，放下精鹽用手攪拌，使出淨苦澀水，再用清水漂淨，撈起压干，調上白糖、白醋，鑲在盤边即成。

（三）特　点

此菜色澤金黃，外酥里爛，味美可口，为全猪筵席①中名菜之一。

① 全猪筵席：福建省有一种筵席，只用一猪做成一百零八碗菜，称为全猪筵席。

三九、黎巴燒肉

（一）原　料

薄皮五花猪肋肉	一斤半	鴨蛋黃	四个
醬油	六錢	茴香	一个
料酒	六錢	白糖	三錢
熟猪油	一斤（耗六錢）	香油	三錢
味之素	三分	季节青菜	四两

（二）制作方法

1. 选用肥的薄皮五花肉一斤半，切成四方形塊二十四塊，每塊重六錢，肉皮划上斜十字花刀，以醬油、料酒醃十

分鐘（泌出漬汁留用）。再用蛋黄拌匀放入八十度热油鍋中，炸成金黄色虎皮形，撈起扣在碗中，然后將漬汁与糖、茴香混合倒入碗中，上籠以旺火蒸約二小时（不用旺火时將会脫油），蒸熟后把肉复于盤上。再把碗中的湯汁加味之素下鍋，以微火燒，並不断用手勺攪，至湯粘时傾在肉面上，再淋上香油。

2. 把青菜炒熱，鑲于盤边。

（三）特　点

此菜香爛軟潤，顏色淸雅美观。

四〇、生炊鱠魚

（一）原　料

活鱠魚	一尾重二斤左右		
湿香菇	二錢	姜	三片
熟冬笋肉	一两二分	精鹽	一錢
火腿	六錢	料酒	三錢
葱	三根	熟猪油	一两二錢

（二）制作方法

鱠魚刮去鱗，在魚腹下横割一刀，約七分寬，至魚身內骨为止，挖出內臟，再挖去魚腮，切去翅。香菇（去蒂）、冬笋、火腿均切成長一寸五分、厚一分半、寬三分的柳叶片。將魚放在五十度的溫水鍋稍燙，使魚变硬，立时取起，旁边先預备淸水一盆，即將魚放入，以刀刮淨魚鱗的黑点，露出魚身的雪白色，將魚身兩面用刀划上斜十字形花刀，头尾横割兩刀，放在同魚相等的大盤中。盤底用小竹箅將魚身墊起，使易蒸透，再將香菇、火腿、冬笋片等擺在魚身上，同时加

入料酒、精鹽、姜、葱于配料上。然后把盤放入籠屜中，再放入滾水鍋，用旺火約蒸二十分鐘，即取起撿去葱、姜，取出竹箅，由头至尾淋下熟猪油即成。

（三）特　点

此菜顏色潔白，魚肉嫩脆，清鮮可口，具有特殊風味，为廈門特产。

四一、桔汁加力魚

（一）原　料

加力魚肉	一斤七兩半	蒜瓣	六錢
白糖	三錢	桔汁	六錢
料酒	六錢	醬油	三錢
番茄	二个	香菜	三錢
熟猪油	一斤半（耗二兩）	葱白	二根
香油	三錢		

（二）制作方法

1．大加力魚一尾約重十斤左右（此魚愈大，肉質愈好），取其中段約二斤重，去鱗洗淨，以倒刀片开上下兩片，取去中骨，切成長方塊約寬一寸、長一寸半（得淨魚肉一斤七兩半），然后加醬油（一錢三分）、料酒（三錢）醃約十五分鐘。番茄切片；香菜去头及根，切寸半的段；蒜瓣去皮，用平刀拍扁切成末；混合在一碗內备用。

2．將熟猪油一斤下鍋，約八十度热时，把魚放下炸約五分鐘，再摻上半斤冷猪油（油分兩次下鍋，以防油的热度过高，魚皮面易焦，而內身不透，所以再摻入冷油，使热度慢慢地侵入魚身），炸至魚呈深黃色时撈起，將油瀝出。

3．把所混合的醬油、料酒、蒜末等下鍋，將魚放入，

以手持鍋顛翻兩次，用鏟平盛上盤，淋上香油，以香菜、番茄片鑲于盤边即成。

(三) 特　　点

此菜为厦門特产名菜，香酥可口，为下酒妙品。

四二、吉燒鰻魚

(一) 原　　料

海鰻（中段）	一斤半	去皮豬肥肉	半斤
团粉	二两	面粉	二两
熟猪油	一斤(耗二两)	紅糟	三錢
白醬油	二錢	白糖	六錢
料酒	三錢	苏打	六厘
紅糟	三錢	香油	二錢
味之素	六分		

(二) 制作方法

1. 海鰻要一尾重五、六斤的，取其中段二段，洗淨，去中骨，切成二寸半長的段，再直劏成蝴蝶片形。豬肥肉去筋膜，切成長二寸半、寬六分、厚一分的片。

2. 海鰻片用白醬油、料酒、紅糟、味之素調和醃一下；肥肉片用白糖漬五分鐘，要糖溶化，吸入肥肉中，漬好以后，將肉片夾于鰻魚片中。

3. 团粉、面粉、苏打与紅糟水（冲入开水二兩，去渣晾凉）和成糊漿，用手抓住夾好的魚片的一角，在糊漿中蘸匀，一塊塊地放入七十度热的油鍋內（火候要經常保持七十度，太猛时粉皮会發焦，太低时会脫粉）炸酥。炸时观察魚皮面已發硬，用鏟勾动时覺有硬質声音，即可撈起上盤，淋上香油即成。

（三）特　　点

此菜色鮮紅，外酥内潤，鮮香可口，为福建傳統名菜。

四三、香油橙螺

（一）原　　料

香螺	三斤	香橙	三个
香油	三錢	好白醬油	一錢
味之素	三分	桔汁	二錢
白糖	六分	料酒	三錢

熟猪油　一斤半（耗一两三分）

（二）制作方法

1．香螺打破壳，取出肉，去其头部小造和尾部腸杂，用硬質毛刷刷去肉上的黑斑質，現出潔白色，以清水洗淨，放在案板上，先拍平，割开，再横着片成薄片，愈薄愈好。香橙剝去外皮，切去兩端，直着劈成兩片后，以横刀片成半月形象魚鱗似的片摆在圓盤四周。

2．醬油、味之素、白糖、桔汁、料酒、香油在碗中調匀，取其一半醃漬螺片。然后將熟猪油下鍋燒至七十度热，放入螺片走油，即时撈起（螺肉要脆嫩，不宜老）盛入摆好香橙片的盤中，再將另一半調料拌匀，淋上香油即成。食时可夾以香橙片同食。

（三）特　　点

此菜螺片色澤淺黃，鮮香而脆，夾以香橙，爽口开胃，为佐酒妙品。

四四、干煎大蝦

(一) 原　　料

大虾二十尾重一斤二两半		老姜	六分
熟猪油一斤（耗一两三錢）		白糖	一錢三分
葱	一錢三分	料酒	二錢
蒜瓣	一錢三分	桔汁	一錢三分
辣椒	六分	醬油	一錢
香菜	三錢		

(二) 制作方法

1. 將大蝦用清水洗淨，捞起用刀切去脚、尾及头部的刺（头部切至蝦目为止）。葱、辣椒去头，蒜瓣、老姜去皮，洗淨，切成細末。香菜洗淨，去根及头，切成六分長的段。

2. 猪油一斤下鍋，燒至七十五度热，將蝦放入，用勺攪一、二下，即將油泌去，留下油一兩三錢，反复地煎；同时要注意將油溫降低至六十度左右，不可用猛火，以免焦胡。至蝦头出油时，即將葱蒜等細末放入炒二、三分鐘，至其气味侵入蝦內，再將白糖、料酒、桔汁、醬油混合一起傾入鍋內，炒匀盛入盤中，撒上香菜上席。

(三) 特　　点

此菜顏色鮮紅，質嫩而脆，清香可口。

四五、醉燒紅蟳

(一) 原　　料

紅蟳①	二只重三斤半	猪網油	二两半
熟猪油	一斤半(耗二两)	鴨蛋	一个
面粉	一两三錢	料酒	六錢
胡椒粉	二分六厘	精鹽	一分三厘
白糖	一錢三分	葱白	六根

(二) 制作方法

1. 紅蟳二只先去盖，洗淨，切去大脚和小足尖，再切去壳底边，把大壳內的蟳黃挖出（空壳留用）。然后把大脚斬破切成兩段，再把白糖、料酒、胡椒粉、精鹽混合配成醉料，把紅蟳、蟳黃、大脚一起投入醉料中，醃約十五分鐘。

2. 鴨蛋打散和面粉攪成蛋糊，把網油洗淨分作兩塊鋪于板上，將蛋糊塗上，再將醉过的紅蟳一只及蟳黃一半放于蟳身空隙处，用網油包上。另一个紅蟳，亦同样处理。

3. 把熟猪油一斤下鍋，燒至六十度热，將紅蟳放入翻炸二分鐘，再添上冷油半斤，同时放入大脚和空大壳同炸。至脚、壳炸至紅色时取起，蟳身上面則用小竹签插二、三小孔使易熟，迨至鍋中發出唧唧的声音，即可撈起。放在案板上，按每一脚縫处切成一片，共为五片，照蟳的形狀摆在盤上，蓋上蟳壳兩只，要整齐分列。葱白用刀切成三段，每段約一寸長，再切成葱絲撒于盤边即成。

(三) 特　　点

此菜味鮮香，色澤艳紅。

---

① 蟳，即蝤蛑。类似蟹；形扁而大，壳阔微長，产于海濱泥沙中。

四六、三絲炒面綫

(一) 原　料

上等面綫(掛面)	七两半	白糖	三錢
無筋瘦肉	二两半	鮮九虾①(即紅色虾)	一斤
鮮冬笋肉	二两半	濕香菇	六錢
味之素	六分	干扁魚(即比目魚)	六錢
熟猪油	二两半	火腿絲	三錢
香油	三錢	料酒	三錢
干葱头	一錢三分	韮黃	一两三錢
植物油	一斤(耗二两半)		

(二) 制作方法

1. 將植物油下鍋，燒至七十度热时，手执面綫（面綫要选擇上等、約七成干的。若太干，炸时会折碎，且易發焦不透，炒时也会發漿）中段弯处，輕輕放入，勿使散开（每鍋可炸二兩），炸至面綫不再發出水分声，即用筷子夾起翻过来，再炸至呈淺黃金色时，撈起。

2. 瘦肉、火腿洗淨。香菇(去蒂)、冬笋肉各切細絲。干葱头去根膜，切成末。扁魚用七十度油炸过，凉后研成末。韮黃洗淨，切成一寸長的段。

3. 九蝦剝去全身壳成为蝦仁，把蝦头壳用木杵舂成醬，加淸水一斤，下鍋滾三分鐘，用粗紗布濾过蝦壳渣澄淸。將熟猪油一兩隨白糖下鍋，煮至起泡时，把蝦湯冲下（以免糖油發焦），煮沸后舀出待用（煮好的蝦湯約剩七兩半，湯的上面浮有黃金色蝦油）。

4. 將面綫下开水鍋中浸軟，除去一部分咸味，用漏勺

撈起。

5. 熟猪油（二兩半）下鍋，將葱末炒酥，至溢出香味並呈金黃色时放入蝦肉炒几下，洒入料酒，再加入香菇、火腿、笋粒，炒至半熟时把蝦湯傾入燒开后再把扁魚末、味之素投入一攪，即將原料撥于鍋之一边，放入面綫、韭黃，待水分全部吸收在面綫內时盛起，上加配料，淋下香油即成。

(三) 特　点

此菜为廈門出名的菜点，历史悠久，膾炙人口，質潤而松，味極鮮美。

① 九蝦：为廈門特产，产于秋末至春季之間，最大不过三寸，身系紅色，味鮮美。

四七、柿霜芋泥

(一) 原　料

檳榔芋头①	二斤	熟猪油(分两次用)	半斤
白糖	七兩半	柿霜粉②(中药)	三錢
紅棗	六錢	葱头	六錢
冬瓜糖③	三錢	植物油	二兩半(耗三錢)
清水	二兩半		

(二) 制作方法

1. 檳榔芋头去皮，每个切成四塊，放入蒸籠用旺火蒸約三十分鐘，熟后取出置于案板上，用倒刀（將刀平放）压成茸，除去粗筋。

2. 冬瓜糖切碎。紅棗去核切碎。葱头去根及外皮，切成末。植物油下鍋燒至五十度热时，將葱末放入，快炒成金黃色，撈起散开放于盤上，以防發焦。白糖掺清水下鍋溶化

成糖水后，加上熟猪油（六两）和勻，取起盛入碗中澄清。

3. 將芋茸放于大碗中，加上糖油水攪勻，使之混合一起至芋茸無小粒为度，即成为芋泥。

4. 食前，把芋泥下籠蒸熟，再把熟猪油（二兩）下鍋，燒至約六十度热时，放入芋泥，燴至芋泥起泡即盛入碗中，將紅棗油葱头混合撒于芋泥碗中的半边，柿霜粉、冬瓜糖末撒于另一半边即成。

（三）特　　点

此菜为甜菜，細膩軟潤，香甜清凉，为福建馳名佳菜。

① 檳榔芋头：芋身內有紅斑点，質極松而甜。

② 柿霜粉：系柿餅上面的白色粉，各中药店均有出售。

③ 冬瓜糖：冬瓜切成柳条塊，用糖煮熟晒干即成。

四八、鯉城薄餅

（一）原　　料

猪后腿肉	六两半	鮮九虾	一斤
薄餅皮（即春卷皮）	一斤	豆腐干	半斤
蒜豆芽菜	二两半	豌豆簇	二两半
生冬笋肉	一斤	紅蘿卜	二两半
高丽菜(包菜)	一斤	白蘿卜	一斤
蒜白	二两半	葱白	一两三錢
香菜	一两三錢	干海苔菜	六錢
扁魚	六錢	鷄蛋	三个
干葱头	三錢	肉松	一两三錢
加力魚	半斤	辣醬	六錢
芥末	三錢	米粉条	六錢
		料酒	六錢

花生仁	一两三錢	醬油	一两三錢
白糖	二两	植物油	半斤(耗二两)
白醋	三錢	姜	一片
熟猪油	半斤		

(二) 制作方法

1. 豆腐干切細絲，用半兩油下鍋，炒过焙干，猪后腿肉、冬笋、高丽菜、紅蘿卜、白蘿卜、蒜白均切細絲。鮮九蝦去売。扁魚用植物油炸呈金黃色后碾成末。蝦头加猪油（六錢）、白糖（六錢）煎成蝦湯（見炒面綫用湯制法）。葱头切末，用猪油一兩半下鍋炒酥，加上醬油（六錢），随將蝦肉、料酒（三錢）炒过。然后將以上所切好的菜配上扁魚末一半和猪油（一兩三錢）、蝦湯一起下鍋，用微火焖一小时半取起。

2. 加力魚（不切）、醬油（六錢）、白糖（三錢）、姜（一片）、料酒（三錢）和水半斤入鍋，用旺火燒沸后，再用微火煮熟，待凉后扯成絲。鷄蛋打散，用植物油（五錢）炒碎成桂花样。豌豆筴切絲，同黃豆芽菜用植物油（三錢）炒过。花生仁下鍋（不用油）炒酥去膜，研成末，加白糖（六錢）調勻。葱白切絲，香菜切成半寸長的段。米粉条用八十度植物油炸，至起泡时即撈起，用手捏碎。海苔菜用植物油（六錢）以微火炒酥（注意快速翻轉，以防發焦），同米粉条然加上白糖（三錢）拌勻。以上七样各盛小盤上，另將肉松、芥末（用溫开水泡成漿，臨食时加上白醋）、辣醬各盛小盤，共为十样盤。

3. 食时將炒料肉絲、豆腐干絲……等盛于大湯盤中，將汁泌干，撒上扁魚末，十小盤配料摆于湯盤周圍。薄餅

一張張地按对角摺四層成三角形，放于兩盤，分列兩旁。食時將薄餅攤开放于七寸平圓盤上，卷上炒料及配料（觀顧客的愛好取用）食之。

（三）特　　点

此菜原为春节前后的民間菜点，后經菜館改制提高。

四九、川炸文武肉

（从四九至五八共十种根据漳州市菜館制作經驗整理）

（一）原　　料

猪瘦肉	七两	鴨蛋	二个
熟猪油	八两（耗一两二錢）	菉豆粉	一两半
面粉	一两半	香菇	五分
味之素	二分二厘	笋	一两
葱头	四錢	白糖	二錢
醬油	二錢	白醬油	二錢
金黃末	半厘	水団粉	一两

（二）制作方法

1. 猪肉洗淨，切成一分半厚的薄片，再切成六分方塊。香菇、葱、笋洗淨，切成一寸長、一分寬的絲。鴨蛋打破，將蛋清蛋黃分开。

2. 將肉片分成兩份，其中一份加入醬油一錢、味之素八厘、白糖一錢拌匀，再把蛋黃、金黃末、面粉調匀，倒入肉片中拌匀。鍋放在旺火上，倒入猪油，燒至八成热时，放入拌好的肉片，炸成金黃色（炸約三分鐘）撈起，瀝去油。

另一份肉片与白醬油一錢，味之素八厘、白糖一錢拌匀，再把蛋清、菉豆粉調散，放入拌白醬油的肉片里拌匀，然后放入沸水鍋中汆熟（約三分鐘），撈出擺在盤中的一边，將炸好的肉片擺在另一边。

3．將鍋在旺火上燒熱，放入猪油二錢，加入香菇、葱、笋蘇略炒，再加入味之素六厘，用水团粉勾芡，出鍋倒在盤中兩种肉片之間即成。

（三）特　　点

此菜有黃白兩种顏色，故称文武肉，味清甜，酥香可口。

五〇、清海棠紅蟹丸湯

（一）原　　料

老肉蟹	三斤	精鹽	一錢
鴨蛋清	一个	荸薺肉	二两
珍珠菜叶	五錢	虾肉（米）	五錢
火腿瘦肉	三錢	胡椒粉	一厘
味之素	三分	香油	一分
熟猪油	一分	高湯	六两

（二）制作方法

1．老肉蟹蒸熟去壳，取淨肉切成一分的碎粒，荸薺、蝦米洗淨，切成半分碎粒，均放碗中，加味之素一分、精鹽五分、蛋清拌匀，制成每个八分大的蟹丸十六个。火腿肉切成碎末，撒在蟹丸上，用籠蒸熟（約十分鐘）。

2．珍珠菜叶洗淨，用沸水汆过撈在碗中，加入猪油以保持珍珠菜叶鮮嫩不变成黃色。然后从蒸籠里取出蟹丸，放在珍珠菜上面。鹽（五分）、味之素（二分）、胡椒粉、香油

和高湯一齊放入鍋中煮沸，倒在蟹丸珍珠菜叶碗中即成。

（三）特　　点

此菜湯清醇，味甜美。

五一、燉原湯三仙一品盆

（一）原　　料

小母鷄	一只重一斤四两	猪網油	三两
母鴨	一只重二斤四两	味之素	二錢
猪蹄	一个重一斤四两	上湯	一斤六两
香菇	一两	精鹽	二錢半
笋片	八个		

（二）制作方法

1.将鷄、鴨宰杀去毛，开腹掏去內臟，洗淨，剔去頸骨、脚爪、翅尖、嘴尖及脚筒骨，猪脚蹄刮洗干淨，和鷄鴨一起放入湯鍋中煮熟，撈出再用清水洗淨。香菇洗淨，浸在水中待用。

2.将鷄、鴨、猪脚裝在盆中，加味之素、香菇、笋片、精鹽，再把網油蓋在上面，四周塞紧，上籠用旺火蒸二小时半即成。

（三）特　　点

因此菜酥熟爛，因系原汁原味故湯醇厚，味極甜香，深受广大群众欢迎。

五二、油炸原子蝦

（一）原　　料

鮮小明蝦	二十只重七两	味之素	三分

猪瘦肉	三两	熟猪油	一斤(耗二两)
香油	一分	荸薺	一两
胡椒粉	半分	鴨蛋	一个
生姜	一片	香菇	二錢
葱	二条	猪網油(整塊)	三两
料酒	一錢半	醬油	二錢
面粉	二錢		

(二) 制作方法

1. 鮮蝦剝掉头壳，蝦尾留用，用刀片开头部和背脊处，除去蝦腸，洗淨，放入碗中，加姜、葱、料酒、醬油(一錢)拌匀，醉几分鐘除掉腥味。瘦肉、荸薺和香菇均切成碎末，放在碗中，加味之素、醬油（一錢）和鴨蛋混和拌匀，分成二十份。

2. 猪網油鋪在案上切成二十份，每份用面粉拌水抹在上面，取蝦一只擺在網油的一端，再將肉料一份蓋在蝦上，將網油卷起来，包住蝦和肉料，蝦尾留在外面，用面粉粘住封口处。如法包成二十个放在盤中。

3. 鍋用旺火燒热，放入猪油燒至九成热时，把卷好之蝦放入炸熟，約二分鐘，至呈淡黃色时則蝦肉已熟，即撈入盤中上席。

(三) 特　　点

此菜蝦皮香肉嫩，适于佐酒。如用于筵席，盤边再加时令青菜陪襯以增加其艳丽。

五三、生蒸三絲白汁草魚

(一) 原　　料

鮮草魚	一尾重二斤四两	鮮牛奶	二两半

瘦火腿肉	一两	味之素	一分
葱白	一两半	姜	一片
高粱酒	二錢	白醬油	二錢
生辣椒	四錢	熟猪油	四錢
水团粉	二錢		

（二）制作方法

1. 草魚去鱗鰓，开腹去內臟，不用水洗，只用干布擦干，再从魚鰓处起用刀剝下魚皮（如圖2），切掉魚鰭，魚尾

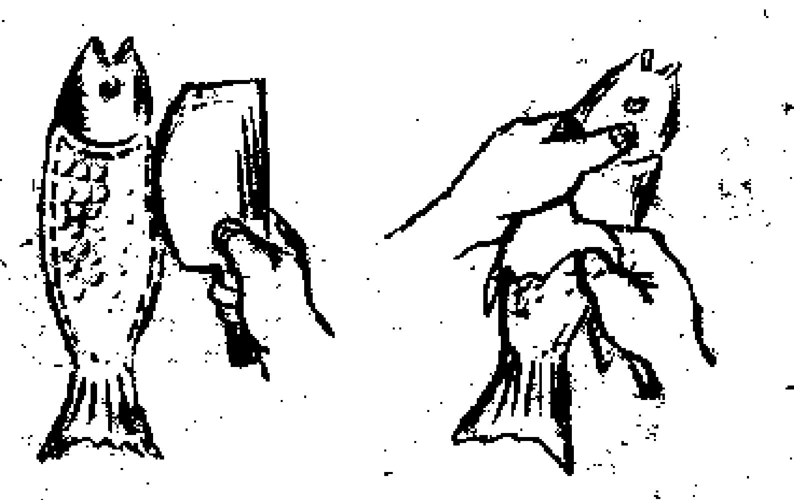


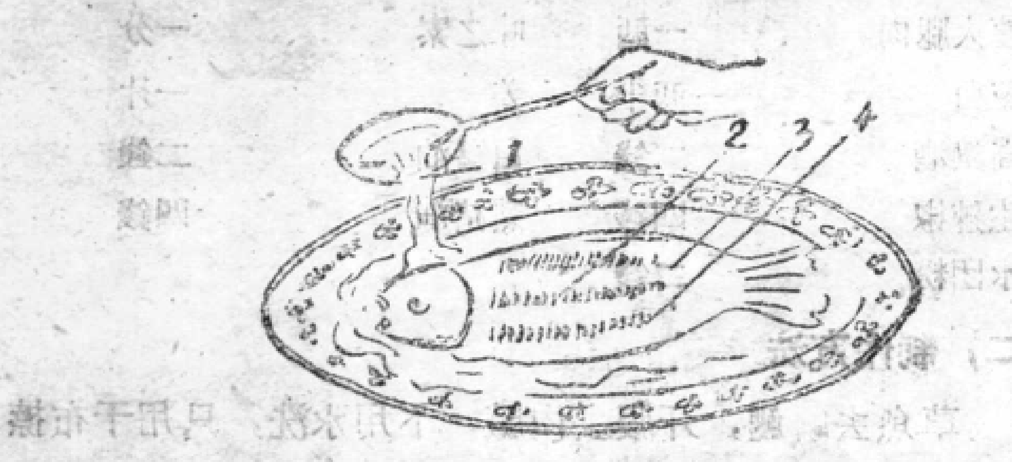
圖2　剝魚皮的操作方法

留用，須修齐整。然后把白醬油（一錢半）、高粱酒拌好抹在魚身上及腹中，放上葱、姜以除掉腥味。葱白、辣椒(去籽)洗淨，和火腿肉均分別切成長八分、寬半分的絲。

2. 蒸籠先用旺火蒸热，再將魚放入蒸十五分鐘，取出，去掉葱、姜，泌去魚湯，將魚移入淨盤中。取鍋一只放旺火上燒热，下猪油、牛奶、味之素、白醬油（五分）燒沸，加入水团粉調成汁，淋在魚身上，將辣椒絲放在魚身中央，將葱、火腿絲摆放兩旁即成（如圖3）。

（三）特　　点

魚味鮮美，淋上牛奶汁，食之鮮甜可口。



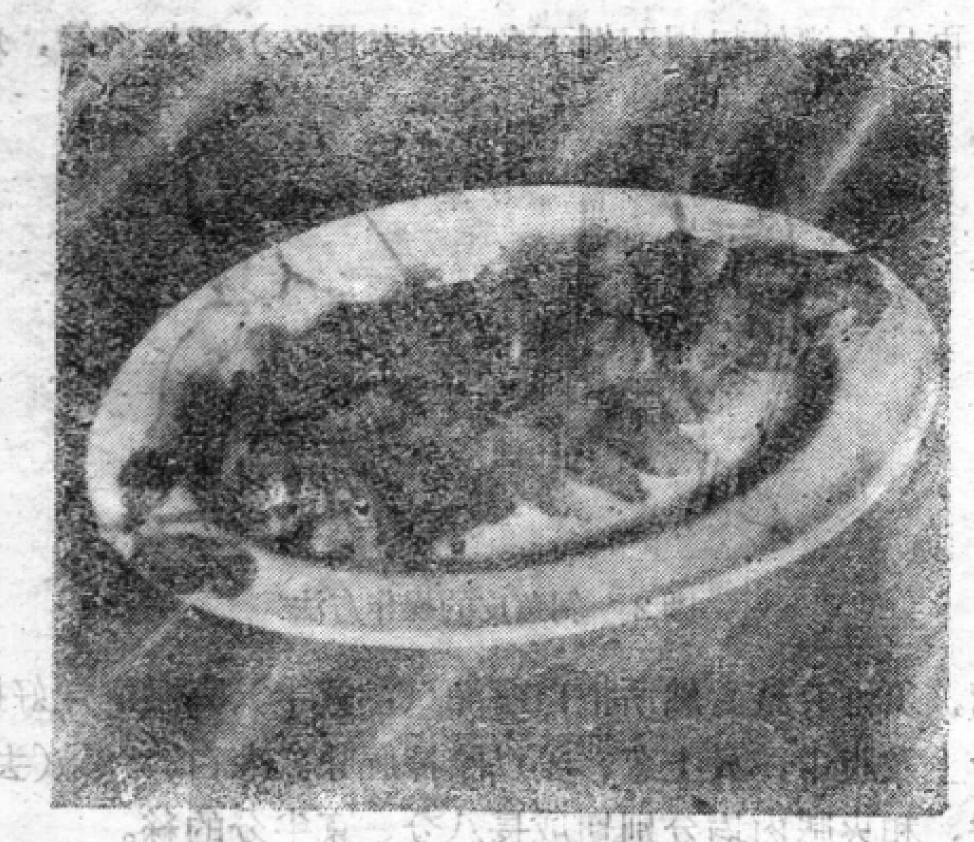


圖3　生蒸三絲白汁草魚

(1) 配料湯淋在魚身上；(2) 辣椒絲；(3) (4) 葱，火腿絲。

五四、甜金瓜八宝蓮子泥

(一) 原　料

金瓜（即南瓜）肉	一塊重六两	葡萄干	二錢
白蓮子（無皮）	五两	桂圓肉	二錢

白糖	八两	冬瓜条（糖渍）	二錢
熟猪油	二两半	桔餅	二錢
柿餅	一两	清水	叁两
紅棗	二两	炒芝麻	一錢
甜柚皮	二錢	水团粉	三錢

（二）制作方法

1. 金瓜洗淨，放入墊有竹箅的沙鍋里，加上白糖三兩、水五兩，用旺火煮至瓜爛、水干取出待用。柿餅一个切成五星形狀，大紅棗洗淨，切开去核，蓮子蒸熟去心研成泥，一起下鍋，加猪油二兩半、白糖三兩，在微火上炒勻。柚皮、桂圓肉、冬瓜条、桔餅、柿餅均切成碎粒，与葡萄干、芝麻一起加入蓮泥中混合拌勻。

2. 取碗一个，碗內抹上一層油，把柿餅五星摆在碗底，金瓜肉摆在柿餅五星上，灌入蓮泥百分之七十，把紅棗皮向外均勻地貼在碗边，再將剩余的蓮泥灌入，抹平，用筷子插几个孔，上籠蒸二十分鐘，取出翻扣在盤中。鍋中加清水（三兩）、糖（二兩）、水团粉煮沸，淋在蓮泥上面即成。

（三）特　点

此菜清甜可口。

五五、干炸三肝花卷

（一）原　料

猪肝	四两	味之素	六分
鷄肝	一两半	芹菜	三錢
鴨肝	一兩半	精鹽	六分

鮮虾肉	三两	胡椒粉	三厘
猪網油	三两	醬油	三分
猪肥膘肉	一两	水团粉	一錢半
猪油	一斤（耗二两）	菠蘿肉	四两
鴨蛋清	一个		

（二）制作方法

1. 蝦肉洗淨，和猪肝、鷄肝、鴨肝、肥膘肉一起剁成肉肝醬。芹菜洗淨，切为碎末，与味之素（三分）、鹽、蛋清混合拌匀待用。

2. 網油放案板上，將肉肝醬卷成直徑一寸的圓卷四条，用水团粉粘好封口处，入籠蒸二十分鐘取出。

3. 油鍋燒至九成热，放入蒸过的肉肝卷炸，到皮呈紅色时取出，每条切成八塊，擺在盤中，叠成品字形。鍋中留油五錢，余油滗出，將胡椒粉、味之素（三分）、醬油拌好，淋在肉肝卷上面。再把菠蘿肉切片，擺在盤边即成。

（三）特　　点

此菜肉肝卷皮酥脆，餡心鮮嫩，香甜适口，老少咸宜。

五六、炆百花齐放鷄

（一）原　　料

母鷄	一只重一斤六两	精鹽	一錢
鮮虾	八两	芹菜	四錢
鴨蛋清	一个	高湯	四两
猪肥膘肉	一两	香油	一分
荸荠	五錢	水团粉	一錢
味之素	三分半	葱白、蒜白、辣椒花	各五塊

（二）制作方法

1. 將鷄宰杀去毛，去內臟，洗淨，剔去骨，剥去鷄皮，只取淨肉，放入高湯鍋中煮爛待用。

2. 蝦去壳，抽去蝦腸后，和熟鷄肉、肥肉一起剁成肉醬，加蛋清拌匀，再加芹菜、荸薺（切成碎末）、味之素（二分）、鹽（一錢）拌好。取淨盤一只，內壁抹一層油，把肉醬倒入盤中，攤平，厚約四分，入籠蒸十五分鐘，取出切成八分長、一分半厚、四分寬的片，魚鱗式地摆在盤中。鍋中下入高湯、香油、味之素（一分半）、鹽（半錢）、水团粉煮沸，淋在鷄肉上。葱、蒜白、辣椒刻成花，摆在盤沿即成。

（三）特　点

此菜肉鮮味醇，花样美观。

五七、油炸五香

（一）原　料

瘦肥猪肉（选用前腿肉去皮）	一斤	葱头	四兩
味之素	一錢	白糖	五錢
干团粉	二兩	虾皮	五錢
好豆腐皮	二張	上等虾油	五錢
猪油	五錢	花生油	一斤（耗五錢）

（二）制作方法

1. 猪肉洗淨，切成一寸半長、一分半寬的長条。葱头去皮，切成碎末，取二兩，和蝦皮一起用猪油五錢，在八成热的鍋里炒酥，再放入余下的葱头末二兩和糖（研細）五錢、蝦油（冬天用蝦油，夏天改用精鹽二錢）攪拌匀，放入猪肉条和干团粉（一兩半）再攪匀。把豆腐皮平鋪在案上，一端放

上拌好的肉条，理成条，將豆腐皮卷起来，抹上一些湿团粉（团粉五錢加水少許調湿）粘牢，切下剩余的豆腐皮；按此法共制成七条。

2. 油鍋放入花生油一斤，燒至七成热时，放入肉条卷（如果油太热，多放入几条炸，就可降低热度），炸到浮上来時即熟，装盤上餐。

(三) 特　点

此菜味香甜，肉卷內微含湯汁，鮮美可口，頗受各方人士的欢迎，各地旅客及归国华侨都以一嚐为快。

五八、沙茶烤猪肉片

(一) 原　料

猪肉(瘦肉中帶一点肥肉)	一斤	沙茶粉①	三錢
白糖	半两		
酸蘿卜片	四两	上醬油	一两
酸咸菜	四两	酸菜花	四两

(二) 制作方法

1. 把猪肉洗淨，按豎肉紋切成五分大的薄片，放到盆中，加沙茶粉（二錢）拌勻，用醬油、糖（四錢）浸一小时，然后用竹籤串成一排。沙茶粉（一錢）加糖（一錢）煮成糖水搁勻，即成沙茶醬，放在小碟內。

2. 將串起的肉片放在特制的木炭爐上烤熟，木炭爐中的火候应保持在八成热度，不宜过小或过热，待猪肉發出香味即已熟透，隨即取出放在盤中。盤边放上一些酸菜花、酸蘿卜片、酸咸菜。吃时用筷夾肉和酸菜，蘸沙茶醬同食。

（三）特　点

此菜清香爽口，肉極鮮嫩，佐酒下飯均宜。相傳此菜系由南洋群島流傳到祖国，后經漳州市歐陽树厨师繼承下来，已有四十多年历史。

---

① 沙茶粉：把蝦肉（四兩，切碎）、蒜头（一斤，切碎）、葱头（一斤，切碎）、花生油（四兩）放到七分熱鍋中，炸到呈紅色时，加上辣椒（半斤，用絞碎机絞碎或用刀切碎）炒一分鐘，取出研成粉。另取花生醬（四兩）放到鍋里焙干，和上述粉末攪拌匀，即成沙茶粉。

五九、肉　燕

（从五九至七〇共十二种根据泉州市菜館② 制作經驗整理）

（一）原　料

猪瘦肉	一斤	荸薺	半斤
蛋清	二个	上湯	四斤半
豆腐	半斤	青葱	二兩半
团粉	二兩半	猪肥瘦肉	一斤半
味之素	三錢	醬油	三兩七錢
鮮蝦肉	半斤	胡椒粉	六厘
香油	六厘		

（二）制作方法

1．肉燕皮：將猪瘦肉（即腰肋肉和核头肉）捶成茸，放入团粉中，边攪拌边用擀面杖擀成薄片，再用刀切成二寸长的方片。

2．肉燕餡：把猪肥瘦肉和鮮蝦肉用刀剁成肉醬，將葱（留根切成葱花另用）、荸薺切成細末，和豆腐、味之素、醬油（二兩半）盛裝盆内，与肉醬攪拌均匀。

3．包肉燕：取肉燕皮一張，放在左手掌上，右手用竹

片取餡三錢，放在燕皮中央，左手拇指將皮复蓋，右手隨將肉燕皮边提起，放在左手大拇指和食指之中，擠成小扁形如石榴狀。以上原料共能制成一百二十个。

4. 煮肉燕：把做好的肉燕放在鍋里用水煮沸，即用笊籬撈起，倒入已煮沸的上湯鍋中，加入醬油一兩三錢，分盛在三个碗中。每碗再加少許胡椒粉、香油、葱末即成。

(三) 特　　点

此菜味美，清甜可口，是羣众所最喜爱的經济佳肴。

---

① 泉州市是一个古老的城市，其烹調艺术有着悠久的历史傳統，並具有独特的風格，特別在糰、炖、炒、煎等方面是有名的，如蚵煎、鷄卷、炒桂花螃蟹、包心魚丸等名菜馳名海外。該市名厨师有張应棋等人。

六〇、蚵　　煎

(一) 原　　料

海蚵①肉	一斤	团粉	半斤
韮菜	二兩半	青蒜	二兩半
鷄、鴨蛋	二个	蟹肉	二兩半
干鳊	三錢	猪油	二兩半
猪肉	二兩半	精鹽	三錢
醬油、醋、番茄醬、蒜茸醬	各备一小碟	芫荽	六錢
		料酒	六錢

(二) 制作方法

1. 韮菜、青蒜洗淨切細，和精鹽、团粉一起放入小瓷盆內，用半斤清水攪拌成粉羹。鳊魚用油炸酥，再切成細末。猪肉用刀剁成肉醬。鷄、鴨蛋均敲破置碗中，与蟹肉混合一起攪拌均匀。海蚵肉洗淨。

2. 將平底鍋放在微火上，倒入猪油(一兩二錢)，待油

热起烟时，即將粉羹倒入，用小鏟撥散，使煎成厚片。煎約二分鐘，粉羹中水分蒸發，表面干燥，随即將海蚵肉、猪肉醬鋪在粉片上，再从煎鍋四边注入猪油(一兩三錢)，用小鏟鏟起蚵煎片的半边，复盖在另一半边上，然后用蛋蟹液盖在面上，經过四分鐘煎熟，洒入料酒，即鏟在盤上，再撒上胡椒粉、扁魚末，並在蚵煎兩旁分別放上芫荽。

3. 食前，把醬油、白醋、番茄醬、蒜茸醬等分別盛在四个小碟內，置于蚵煎盤周围即成。

(三) 特　点

此菜味香甜可口。

① 蚵，音何，即蠔蚵。

六一、包心魚丸

(一) 原　料

鮮魚肉	半斤	团粉	二兩半
猪肉	二兩半	荸薺	一兩三錢
青葱	一兩三錢	干扁魚	三錢
味之素	六分	醬油	三錢
精鹽	三錢	香油	六分
胡椒	六分	上湯	半斤

(二) 制作方法

1. 將鮮魚肉(一般較为好吃的是鰻魚、鯊魚或九母魚)剁成魚肉醬，放在盆里，用手攪成茸。然后用半斤清水加精鹽和成鹽水，倒入魚茸盆里，再用手攪十五分鐘左右，使其混合均匀，能黏手，攪至用羹匙舀一小塊于水中茸羹即能浮出水为止。随后摻进团粉再攪均匀，做为魚丸皮。

2. 將豬肉用刀剁成肉醬。鰻魚用油炸后切碎。荸薺、青葱切細（青葱留少許切成葱花）。然后一起盛裝瓷盆內，加入醬油（二錢）、味之素攪勻成餡。再將餡分成每塊重一錢三分的小塊擺于盤內。

3. 取魚茸糜三錢七分，包上餡心一小塊，包成圓形即成包心魚丸，每粒重四錢。

4. 將包心魚丸放于冷水鍋中，用微火煮熟，用笊籬撈起，瀝去水分。食时將上湯放在鍋里煮沸，再將魚丸倒进，加入一錢醬油，煮到丸体膨大，即盛于湯碗中，加上香油、胡椒、葱花即成。

（三）特　　点

此菜味道鮮美，清甜爽滑。

六二、清水魚卷

（一）原　　料

鮮魚肉	七兩半	豬肉	三兩六錢
鮮虾肉	三兩六錢	荸薺	一兩二錢
葱段	一撮	油葱	三錢
味之素	六分	醬油	四錢半
醋	三錢	香菇	一个

（二）制作方法

1. 鮮魚肉（一般用花魚、鯧魚，因其肉身潔白）切成一寸二分寬、二寸長的長形小塊，然后片成一分厚的薄魚片。荸薺切細。

2. 豬肉、鮮蝦肉剁成肉醬，和切細的荸薺、油葱盛于一盆中，加上三錢醬油和味之素，攪拌均勻成为肉餡。

3. 將魚片按次排列于碟上，再取肉餡三錢分放于魚片之上。餡分完后，即將魚片卷起包住餡，有次序地擺于菜盤上，放進蒸籠蒸約十五分鐘左右，取出整齐地叠放在扣碗中。食前应再放進蒸籠蒸五分鐘（隨做隨吃不要再蒸），取出复扣于另一个湯碗中，面上放一朵香菇和葱段以調顏色。然后把上湯放入鍋里煮开，加入醬油（一錢二分）和白醋，再淋入碗中即成。

（三）特　　点

此菜色潔白，味鮮美，肉清甜嫩爽，是泉州地方宴会上的佳肴。

六三、龙全魚

（一）原　　料

鮮花魚	一尾重二斤	肥瘦猪肉	三兩
虾肉	一兩三錢	荸薺	一兩三錢
上湯	一兩三錢	青葱	一兩三錢
香菇	一兩三錢	冬笋	三錢
胡椒	一分二厘	猪肥肉	六錢半
植物油	一斤半（耗二兩半）	青辣椒	一根
蒜茸	三錢	醋	六錢半
白糖	三錢	面粉	六錢半
薯粉	五錢	醬油	四錢
味之素	三分	芫荽	五錢

（二）制作方法

1. 花魚去鱗，切去尾鰭，由肛門处开一刀口，挖出内臟，再揭开魚腮蓋，摳去魚腮，用清水漂洗干淨。然后从背

脊处开刀，从头至尾全部割开，剔除大骨，但不要割破魚腹，成为魚腹相連的兩片。猪肥肉、冬笋、香菇均切成一寸長的細絲。辣椒切碎。

2． 將肥瘦猪肉、鮮蝦肉剁成肉醬，青葱、荸薺切碎，一起放入碗內，加上醬油（二錢）和味之素攪拌匀。然后瓤入魚腹，將魚身合成原狀，随即取面粉六錢半加少許溫水攪成糊，塗在魚背刀口处，要塗匀塗牢。再放进热油鍋中用微火炸十五分鐘，撈起摆入盤中。

3． 鍋中留油六錢，泌去余油，待油热到起烟时，先將辣椒、蒜茸放进炒香，再將肉絲、香菇絲、冬笋絲傾入鍋中，加上醬油（二錢）炒匀，加上湯、白糖煮沸。然后取白醋与団粉攪成液，下鍋勾芡，随即淋在魚身上，撒上胡椒粉，兩旁放上芫荽即成。

（三）特 点

此菜味香美，略帶酸辣，軟嫩爽口，是泉州名菜。

六四、金 錢 蟳

（一）原 料

蟳肉	半斤	猪肥肉	一斤二兩半
猪瘦肉	半斤	荸薺	一兩三錢
青葱	一兩三錢	鷄蛋	二个
面粉	一兩三錢	餅干	六錢半
干鰻魚	三錢	精鹽	一錢三分
味之素	三分	猪油	一斤半（耗二兩半）

（二）制作方法

1． 把猪肥肉切成一分厚、一寸三分見方的薄片約四十

片，每小片再片开五分之四，並用刀尖將里面划成弧形（但不要划断），使其成为蚌壳形的肉片夾。

2. 將蛋敲破倒入碗中攪散。餅干碾成末，和面粉拌匀，另裝碗内。猪瘦肉斩成肉醬。荸薺、青葱切細。鳊魚下油鍋炸酥碾成末。猪肉醬、荸薺末、葱末、鳊魚末和蝦肉、味之素一起盛在碗中，拌匀为餡。

3. 取餡三錢塡入肉片夾中，隨即把肉片夾放入蛋液中塗滿蛋液；再放进餅干粉末中攪拌，使其四周黏滿粉末，然后，放入燒热的油鍋中，用微火炸八分鐘，撈起叠于盤中。夏天在盤边配放酸蘿卜；冬天配放上油菜即成。

（三）特　点

此菜香甜，入口嫩滑酥爽，食之不膩。以夏天食用最为适宜。

六五、韭 菜 盒

（一）原　料

面粉	七两	猪油	一斤半（耗二两半）
猪肉	七两半	鮮虾肉	二两半
韭菜	一两三錢	荸薺	一两三錢
鳊魚干	三錢	油葱	三錢
味之素	六分	醬油	三錢
白糖	六錢		

（二）制作方法

1. 取面粉三兩二錢倒入猪油（六錢）、清水（六錢）、白糖拌匀揉透，再搓成長条，用刀切成四十塊，每塊重一錢三分，用擀面杖擀成圓皮。另取面粉三兩二錢，倒入猪油二兩

拌匀，搓成長条，同样切成四十塊，包在圓皮中。然后再擀成圓皮，每个圓皮分别折叠三層成長条狀，再直卷成卷，切为兩段，豎立于案板上，再擀成圓餅。如法共制成四十个。

2．將猪肉、鮮蝦肉剁成肉醬，荸薺切細，隨即倒入热油鍋中（鍋中放猪油六錢），加醬油炒五分鐘。再撒上六錢面粉拌匀，使其黏結，盛入盆中。隨后將韭菜切細，鰻魚干用油炸酥擀成細末，和油葱、味之素一起倒入炒好的肉醬中，攪拌均匀为餡。

3．將圓皮放在手掌上，取餡三錢置于圓皮中央，再另取圓皮一个复盖餡上，用手將圓皮边緣捏牢，卷成花边，放进燒热的油鍋中，用旺火炸約五分鐘，撈起置于盤中即成。

(三) 特　点

此菜外皮酥香，肉餡鮮嫩。

六六、六合猪肝

(一) 原　料

猪肝	七两半	猪網油	半斤
荸薺	二两半	冬笋	二两半
猪肥肉	四两	小个香菇	六錢
葱白	一两二錢	姜末	一錢三分
胡椒粉	一分三厘	团粉	六錢
味之素	三錢	鷄蛋	一个
面粉	一两三錢	醬油	三錢

植物油一斤半（耗二两半）

(二) 制作方法

1．猪肝切成骨牌塊共三十六塊。荸薺、冬笋切成一分

厚薄片。猪肥肉按猪肝规格切成一分厚薄片。香菇泡开洗净。葱白切薄片。將以上几种原料加上姜末、胡椒、醬油、味之素、团粉等，装入盆内拌匀腌一下，成为六合猪肝。

2． 把猪網油切成三寸見方薄片，鷄蛋敲破，加面粉放在碗中，用筷子攪成蛋糊，塗在網油片上。在每張猪網油上放上猪肝、荸薺、冬笋、猪肥肉、香菇、葱白各一片，叠整齐，用網油包裹成長方塊。

3． 植物油倒入鍋中，待油热冒烟，將六合猪肝放入用微火炸十分鐘撈起，排列于橢圓形盤中。在盤边，夏天配放酸蘿卜，冬天配放油菜。另备醬油、白醋各一小碟，以便蘸着吃。

（三）特　点

此菜外酥內嫩，甘香適口。

六七、鷄　卷

（一）原　料

猪網油	半斤	猪肉	一斤
猪瘦肉（核头肉）	二两半	荸薺	一两三錢
葱	二两半	蛋	一个
五香粉	三分	味之素	三分
醬油	六錢	团粉	二两半
精鹽	三分	植物油一斤半（耗二两半）	

（二）制作方法

1． 將猪肉、青葱切成一寸長細絲，荸薺切成細末，盛于碗中；加上醬油、味之素、五香粉拌匀稍腌（簡称肉醬）。

2． 猪瘦肉用木鎚捶成肉茸，盛在盆內，倒入鹽水（一

兩四錢)、蛋液用手攪打成茸液，再將肉醬团粉傾入，用手攪拌成肉茸羹。然后將網油打开，用刀切成六張。取茸羹五兩三錢理成長条放在網油中，包成卷，放入蒸籠用旺火蒸二十五分鐘取出，即成鷄卷。

3．食时將鷄卷放进油鍋中，用旺火炸約五分鐘，撈起，用刀切成一寸長的斜塊，摆于盤中。在盤边，夏天配放酸蘿卜、芫荽，冬天配放油菜。另配醬、醋、辣醬小碟蘸着吃。

（三）特　　点

此菜香酥甜嫩，为泉州名菜之一。

六八、葱燒通心鰻

（一）原　　料

鰻魚	六尾重一斤半	猪肉	二两半
料酒	六錢	青葱	一两三錢
醬油	六錢	团粉	三錢
植物油一斤半(耗二两半)		香菇	二个
冬笋	二片	紅蘿卜	一片
紅糖	二錢	上湯	七两半

（二）制作方法

1．鰻魚去腹洗淨，切成一寸四分長段。青葱去根。猪肉切成八分方塊。將油倒入鍋中，待油热起烟时，將魚段和葱一起投入油中，用旺火炸五分鐘撈起，泌去油后，再放入鍋中，加上醬油、料酒、猪肉、紅糖，倒入上湯（半斤），用微火燜二十分鐘，取起盛裝碗中，原湯另裝碗备用。待冷却后將鰻魚骨抽去，鰻肉摆于扣碗中，猪肉、油葱放在面上。

2．食时，將上述鰻肉碗置于蒸籠蒸五分鐘，取起复扣在

另一只碗中，取香菇、葱段、紅蘿卜、笋片摆在碗面上。随后取上湯二兩半，摻原湯傾入鍋中煮沸，把团粉液（一兩六錢）潑入鍋中，用瓢攪勻，再煮沸，盛起淋在鰻魚上即成。

（三）特　点

此菜味鮮香，入口滑嫩。

六九、三絲蟳丸

（一）原　料

虾肉	二兩半	猪瘦肉	半斤
荸薺	一兩三錢	青葱	一兩三錢
油葱	三錢	猪肥肉	一兩三錢
香菇	三錢	蟳肉	二兩半
精鹽	三錢	味之素	六分
醬油	二錢	上湯	半斤
团粉	二兩半	蛋淸	一个
冬笋	一兩三錢		

（二）制作方法

1. 取香菇、蟳肉、荸薺（七錢）、冬笋、青葱（七錢）等均切成細絲（简称五絲），放在盤中待用。

2. 猪瘦肉用木鎚捶成肉茸，置于盆内，倒入鹽水（一兩三錢），用手攪十分鐘，使其成为肉茸液，加上团粉、味之素（三分）攪勻。随即將青葱（六錢）、荸薺（六錢）、猪肥肉、鮮蝦肉剁成肉醬，和蛋淸一起倒入肉茸液中，加上油葱攪拌均勻成肉茸羹，然后挤成肉丸（每粒四錢）。

3. 將肉丸放入五絲中攪拌，使其四周均勻粘滿五絲后，再用手捏成棗形，放在盤上。然后置于蒸籠内，用旺火蒸約二十分鐘左右，取出放入碗中。將上湯倒入鍋中，加上醬油煮

沸，撒上味之素（二分），淋于肉丸碗内即成。

（三）特　　点

此菜形似窠狀花球，顏色鮮艳，清甜爽口。

七〇、炒桂花螃蟹

（一）原　　料

螃蟹肉	半斤	鷄蛋	四个
荸薺	一兩三錢	冬笋	一兩三錢
青葱	一兩三錢	香菇	三錢
猪肥肉	一兩三錢	猪油	二兩半
芫荽	六錢	料酒	六錢半
胡椒粉	一錢三分	精鹽	一錢三分

（二）制作方法

1. 將鷄蛋敲破倒入碗中，加上精鹽用筷攪散。荸薺、冬笋、香菇、青葱、猪肥肉、螃蟹肉切成一寸細絲，再傾入鷄蛋碗中，用筷攪拌均匀，成为螃蟹蛋羹。

2. 將鍋置于旺火爐上，从鍋边注入猪油，待油热冒烟，將螃蟹蛋羹倒入，用鏟子攪炒十分鐘，再洒入料酒，然后鏟放盤中，撒上胡椒粉，兩旁配放芫荽即成。

（三）特　　点

此菜味美色艳，鮮香甜嫩，别具風味，为泉州羣众所最喜爱的名菜之一。

七一、三 杯 子 鷄

（从七一至八〇共十种根据江西省南昌市东方紅餐厅①制作經驗整理）

（一）原　料

嫩子鷄	一只約重一斤半	猪油	一两半
甜米酒	一两半	葱头	一两
淺色醬油	一两半	生姜	一两

（二）制作方法

1．將鷄宰杀去毛，剖腹挖出內臟，洗淨，斬下头脚，將鷄身斬成三分見方的塊。再將鷄肫肝洗淨，与头脚切成与鷄塊同样大小，全部用沙鍋裝好。

2．將葱、姜切成小片，和猪油、淺色醬油、甜米酒一起倒入盛鷄的沙鍋內，用微火燉半小时，至滷汁已干，再加香油連鉢端上餐桌。

（三）特　点

此菜味香而濃，因烹制时放入甜米酒、醬油、猪油各一杯，不用水，故名三杯子鷄。

① 南昌市东方紅餐厅开設于胜利路楊家厂，是南昌市目前最大的国营餐館，有名厨师王信衡、卜洽祥等人，其中王信衡擅長爛炒菜品，聞名全省。

七二、花　椒　鷄

（一）原　料

光鷄	一只約重一斤四两	花椒	一錢半
醬油	三錢	香油	三錢
精鹽	一錢半	味之素	三分
醋	二錢半	生姜	一錢
葱	一分		

（二）制作方法

1．將鷄放入开水內煮近半熟（約十分鐘），取出斬成長一寸二分、寬五分的骨牌塊。然后將鷄塊使鷄皮向下一塊

靠一塊地在碗中摆放整齐，最后摆上鷄头和碎鷄塊。

2. 將香油倒入鍋中，置旺火上燒热，投入花椒炸一下，至花椒呈現焦色，連油一起倒于鷄塊碗內。另將味之素、醬油、醋、精鹽一起調匀，也倒入鷄塊碗內。再把姜、葱切成小段，放在鷄塊上面。

3. 把鷄碗放入蒸籠，用旺火蒸約三十分鐘，至鷄肉熟透、調味入骨，即出籠复扣在大盤上即成。

(三) 特 点

此菜鷄肉嫩，味濃香，並帶有花椒麻辣味道，是江西安义地方風味。

七三、流 淚 鷄[1]

(一) 原 料

嫩子鷄	一只約一斤半	蒜头	六錢
干辣椒	四小只	香油	一兩
味之素	三分	醬油	一兩
精鹽	一錢半	葱	六錢
姜	六錢		

(二) 制作方法

1. 將鷄宰杀去毛，剖腹去內臟洗淨，投入开水鍋內煮至斷血为止（不能太熟）。取出后切成条狀塊（鷄膀不切），按照鷄的形态摆在盤中。

2. 將鷄腸、胗、肝都切成薄片，放入开水鍋內煮熟，用小碗装好。

3. 將葱、姜、蒜头、干辣椒切成細末，連同香油、味之素、醬油、精鹽放入鷄胗肝腸碗中，調拌匀和，倒在鷄上面

即成。

(三) 特　　点

此菜鷄肉鮮嫩，顏色淡紅，很美观，是江西贛州傳統名菜。

① 相傳明初朱元璋有一次与陈友諒在鄱陽湖作战，朱敗至湖中康山，人飢馬乏，有人献一毛鷄，用此法烹制，制法流傳至今，遂取名流浪鷄。

七四、白椒熊魚头

(一) 原　　料

活熊魚头	一个約二斤	榨菜	一两
味之素	六分	香油	一两半
干辣椒	六个	醬油	一两半
精鹽	一錢	蒜头	六錢
料酒	三錢	醋	五錢
姜	一两		

(二) 制作方法

1．將熊魚头挖去腮洗淨，对中剖成兩爿，眼珠向上并

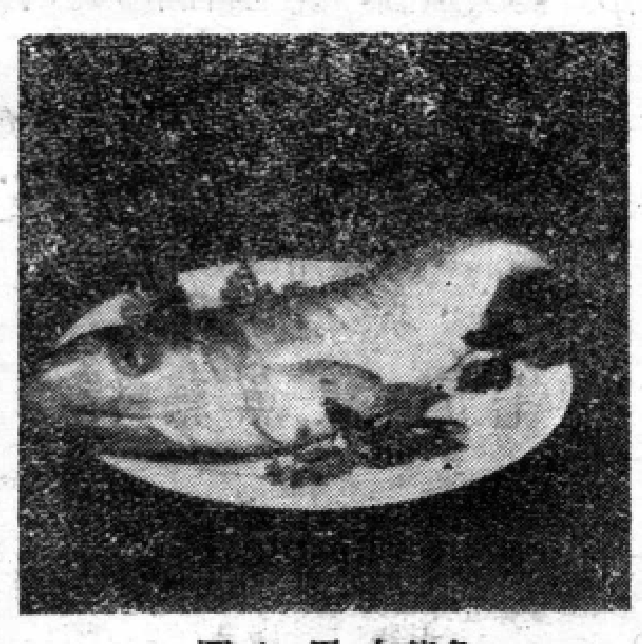


圖 4 甲 白熊魚



圖 4 乙 白椒熊魚头

排摆于盤內（如圖 4），放上料酒和精鹽。取葱姜各一半，葱切段，姜切片，摆在魚头上面；其余葱、姜及榨菜、蒜头、干辣椒均切成細末，用小碗裝好，加上醬油、香油、醋、味之素調成料滷。

2. 將魚头放入蒸籠內用旺火蒸十五分鐘，至魚眼珠突出时即熟，取出，滗去魚滷，澆上料滷即成。

（三）特　点

此菜系春末秋末时应时佳菜（气候冷时則魚味見腥），熊魚头肥嫩鮮美，尤其是腦髓部分人們最爱吃，白椒料滷亦清凉可口，为夏令妙品，是贛州風味的名菜。

七五、銀魚藕絲

（一）原　料

干銀魚	一两三錢	香葱	三錢
豆豉油①	六錢	嫩藕	七两半

水团粉	一錢	精鹽	二錢
生姜	一錢	猪油	半斤(共耗一两半)
醋	一錢半		

(二) 制作方法

1. 將銀魚用开水泡兩分鐘（泡得过長魚会爛），撈出放碗內。嫩藕剝去皮，切成細絲，再用清水洗去藕漿。生姜切成絲。葱切成七分長的段。

2. 猪油下鍋，置旺火上燒到六成热时，放入銀魚过油十秒鐘取出（約耗半兩）。油鍋留油一兩，余油滗出，再置旺火上燒热，把藕絲、姜、葱全部放入，炒二十秒鐘，放入豆豉油、精鹽，用团粉掛芡，淋入醋，出鍋即成。

(三) 特　　点

此菜藕絲脆嫩，魚味鮮美，顏色金黃美观，是江西撫州民間傳統名菜。

---

① 豆豉油即無鹽醬油。

七六、小 炒 魚

(一) 原　　料

活草魚	一尾約重一斤	猪油	一斤(共耗二两)
干团粉	六錢	醬油	五錢
味之素	一分	精鹽	六分
鮮青蒜	六分	料酒	一錢九分
干紅椒	五分	醋	三錢
葱	六分	姜	六分

(二) 制作方法

1. 草魚去鱗，洗淨，破腹去腸臟，用刀片下魚肉，切成長八分、寬三分的小条塊，撒上精鹽、干团粉五錢拌勻。

葱、姜、青蒜、干紅椒均切成細末。

2. 將鍋放于旺火上燒紅，倒入猪油，燒至七成热时把魚放入鍋內过油，用漏勺捞出（約耗油一兩）。鍋中留油一兩，泌去余油，放入葱、姜、干椒末炒約五秒鐘，淋上料酒、醬油、醋，加入团粉一錢（加少許清水調勻），再將过了油的魚下鍋，快炒約五秒鐘，取出裝入盤內即成。

（三）特　点

此菜嫩滑，味酸辣而鮮，系江西贛州名菜。

七七、清湯扎素

（一）原　料

熟鷄肉	一兩半	鷄肫肝	一副
熟猪肚	一兩半	水发魚肚	一兩半
味之素	五分	水发海参	一兩半
猪瘦肉	三兩	水发魷魚	一兩半
青菜心	五棵	水发香菇(整只)	六分
猪油	一兩	蛋白	一个
高湯	二斤		

（二）制作方法

1. 熟鷄肉、熟猪肚、瘦肉（一兩）、魷魚、海参、魚肚、鷄肫肝均切成半分長、三分寬的薄片。青菜心一剖兩片。瘦肉（二兩）剁成肉茸，加入蛋白，攪成糊狀，再用手挤成大小相等的肉丸子若干个。

2. 把高湯倒入鍋中用旺火燒沸，先放入肉丸子，汆三分鐘，熟后取出，撈入大湯盤中。俟湯再沸即將鷄肉、猪肚、猪瘦肉、魷魚、海参、魚肚、鷄肫肝、青菜心、香菇全部倒入湯鍋內汆三分鐘，熟后全部撈出，和肉丸放在一起。

3. 將原湯放入鹽及味之素，湯沸后撇掉湯面上的血泡，滴入熱猪油，俟再沸即端起倒入湯盆則成。

(三) 特 点

此菜湯清色白，味鮮美。

七八、香 質 肉

(一) 原 料

帶皮五花肉	一斤六两	白糖	一錢三分
甜面醬	六錢二分	香葱	二根
甜酒釀	二錢	醬油	二錢
味之素	一錢三分	姜	二片

(二) 制作方法

1. 將帶皮五花肉切成長一寸半、寬五分的長方塊，放入沸水鍋內煮三分鐘，取出，放入碗內，加甜面醬、酒釀、白糖、味之素、醬油，用手抓拌勻和，使肉渾身粘滿調味。再將肉皮朝下排成三行摆入另一碗內，把姜、葱放在肉面上。

2. 將裝好的肉碗放入蒸籠內蒸約二小时，見肉皮發亮、肉呈熟爛狀时出籠，复在潔淨盤內即成。

(三) 特 点

此菜顏色金黃美观，肉熟爛，味香濃。

七九、空心魚丸湯

(一) 原 料

草魚肉	五两	猪油	二两半
熟火腿	一两	精鹽	二錢半

白菜心	一两	清水	三两半
味之素	三分	高湯	一斤
水发香菇	六錢		

（二）制作方法

1．將魚肉剁細，越細越好，倒入清水和精鹽（一錢半），用手攪成魚茸，另將板油去膜，和瘦火腿放在一起剁成細末，搓成圓球三十个，摆在盤內待用。綠白菜心每瓣剖成兩片。水發冬菇用清水洗淨。

2．將高湯倒入鍋內，把魚茸分成三十份，取每份魚茸貼手上，取猪板油火腿圓球一个放在魚茸中心挤入湯鍋。如此一个个地挤进湯鍋后，把湯鍋端上旺火燒沸（約一分鐘即熟），加入精鹽、味之素、綠白菜心、水發香菇，俟再沸，倒入碗中即成。

（三）特　点

此菜是冬令菜品，味清香爽口，因油圓包在魚肉內，一經加热，板油即溶化而变成空心，是江西南昌市的傳統名菜。

八〇、荷包青椒

（一）原　料

嫩青椒	七两半	醬油	六錢
甜豆豉	三錢	精鹽	一錢九分
大蒜	六錢	醋	三錢
植物油	一两半		

（二）制作方法

1．將青椒洗淨，去蒂和籽，保持青椒完整不碎。大蒜

去皮，用刀拍扁。

2. 將鍋放旺火上燒紅，放入青椒，用鉄勺將青椒压扁，翻燒至青椒表皮呈現許多黑点时，即連鍋端离火口，停放三十秒鐘后再把鍋放火上，倒入植物油，加大蒜、甜豆豉、精鹽、醬油拌炒二十秒鐘，再放入醋即成。

（三）特　点

此菜系时菜，味酸辣清香，因青椒完整不碎，故名。

八一、文山鷄丁①

（从八一至九三共十三种根据南昌市新雅酒家② 制作經驗整理）

（一）原　料

鷄脯肉	六两	紅干辣椒	六分
香葱	一錢三分	鷄蛋清	一个
干团粉	三錢	猪油　八两（約耗用一两）	
味之素	二分	料酒	二錢
精鹽	一錢	水发玉蘭笋	一两三錢
香油	一錢	高湯	一两

（二）制作方法

1. 將鷄脯肉切成骰子丁。紅干辣椒、水發玉蘭笋、香葱均切成与鷄脯一样大小的丁。

2. 把切好的鷄丁放在碗內，加精鹽三分，用手抓匀，再加入鷄蛋清抓匀，然后放入干团粉二錢再抓匀。必須按序加料抓匀，否則下鍋炸时会脫漿。

3. 把鍋放在旺火上燒热，倒入猪油燒至四成热，放入紅干辣椒丁炸一炸，随即加入笋丁、葱丁、高湯用勺攪兩

下，再放入料酒、精鹽、味之素和团粉（一錢加水少許）掛芡，然后把过好油的鷄丁倒入顛翻兩翻，淋上香油起鍋即成。

(三) 特　点

此菜嫩滑爽口，稍帶辣味。

---

① 相傳宋末廬陵文天祥以猪瘦肉烹制此菜，顏色紅潤，鮮美可口，甚受友人欢迎，遂流傳于世，故名。

② 南昌市新雅酒家是由新雅亭米粉店發展起来的中型餐館，有三十余年历史，名厨师有程逢、罗喜弟等人；以經营大众化面点、小吃聞名，服务对象主要是过往旅客。

八二、黄 燜 魚

(一) 原　料

淨魚肉	七兩	干紅辣椒	六分
青蒜	六錢	生姜	二錢
料酒	六錢	猪油	半斤(耗二兩)
香油	一錢三分	味之素	二分
精鹽	六分	醬油	一兩

(二) 制作方法

1. 將魚肉剁成八分見方的塊，加入醬油三錢、精鹽三分用手抓勻。紅干辣椒、青蒜、生姜分別切成細丁。

2. 用鍋盛油半斤，在旺火上燒至八成热，把魚塊放入炸二分鐘撈起(約耗油一兩)。

3. 把猪油一兩下鍋燒至六成热，放入干紅辣椒煺一煺，倒入料酒，随即放入魚塊、生姜丁、醬油，用勺撥几下，盖上鍋盖，以微火燜五分鐘。然后加青蒜、味之素拌勻，淋上香油起鍋即成。

（三）特　　点

此菜是干焖，味辣香。

八三、炒魚絲

（一）原　　料

鱖魚肉（除去皮骨）	七两	猪瘦肉	一两三錢
水发冬笋	一两三錢	韮菜白	一两三錢
水发香菇	三錢	生姜	二錢
百合粉	二斤（耗用三两）	猪油	二两
料酒	三錢	味之素	三分
精鹽	一錢	醬油	三錢
香油	二錢	高湯	二两

（二）制作方法

1．將鱖魚肉剁成茸，加入精鹽五分，抓一抓，做成三个圓餅（如圖5），把百合粉垫在案板上，把魚餅放在上面，再盖上一層百合粉，用手拍成直徑八寸大的薄餅，放入开水

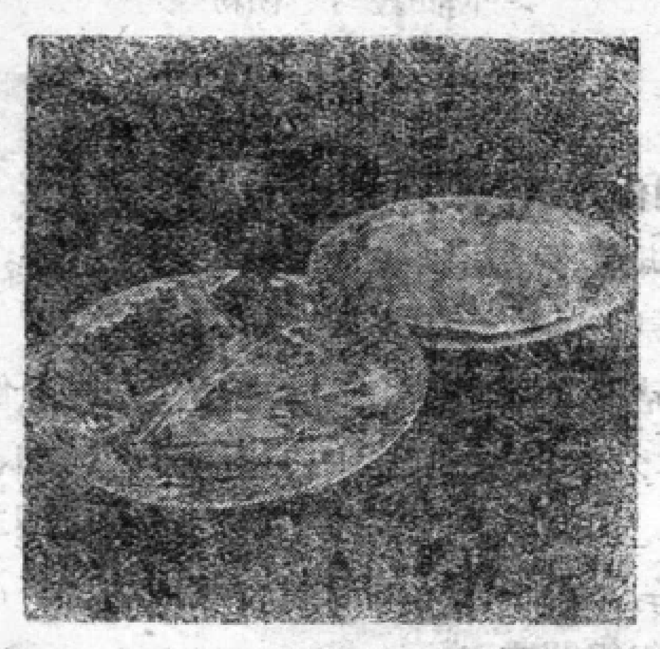


圖5　用魚肉制成餅和切成的絲的形狀

鍋內燙一下撈起，再放入冷水內漂一漂撈起，切成二寸長、二分寬的絲。猪瘦肉、水發冬筍、香菇、生姜等均切成与魚絲一样大小的絲。韮菜切成一寸長的段。

2．取猪油一兩三錢下鍋，用旺火燒到五成热，放入肉絲、筍絲、香菇絲、韮菜段、生姜等煸一煸，再加入醬油、料酒、精鹽、高湯炒一炒，然后放入魚絲拌一下，加入余下的猪油、味之素、香油起鍋即成。

（三）特　点

此菜是江西南卡名菜，鮮香嫩滑，十分可口。

八四、燒脚魚

（一）原　料

脚魚	兩尾重三斤	猪油	二兩五錢
香油	七錢	辣椒油	三錢
蒜瓣	二兩	醬油	一兩八錢
料酒	一兩四錢	团粉	七錢
味之素	三分	生姜	三錢
高湯	四兩		

（二）制作方法

1．把脚魚宰杀后，破开腹除去內臟洗淨，剁掉头爪，再剁成五分見方的塊。生姜切成細末。

2．把猪油二兩下鍋燒至六成热，把脚魚倒入約煸四分鐘（至煸干水分为止），把蒜瓣、生姜末、醬油、料酒一同下鍋炒二分鐘，加高湯蓋上鍋蓋，放到微火上燜二十分鐘，随后加团粉拌勻，再加入猪油五錢、辣椒油、香油、味之素，攪拌半分鐘起鍋即成。

（三）特　点

此菜是江西吉安地方風味，肉酥味香，富有营养。

八五、海参眉毛肉元

（一）原　料

水发海参	二斤	除骨猪肉	五两
香葱	六錢	水发笋片	一两三錢
干团粉	二两	猪油	六两（耗二两）
醬油	一两三錢	精鹽	六分
味之素	三分	料酒	三錢
香油	二錢	胡椒粉	一分
高湯	八两		

（二）制作方法

1．把猪肉斲成茸，加入干团粉一兩、精鹽三分，以手拌勻。然后用菜刀挑起肉茸一小团（約四錢重），放在左手心內用刀輾轉刮动，刮成像眉毛样的肉元（如圖6），盛入盤內。

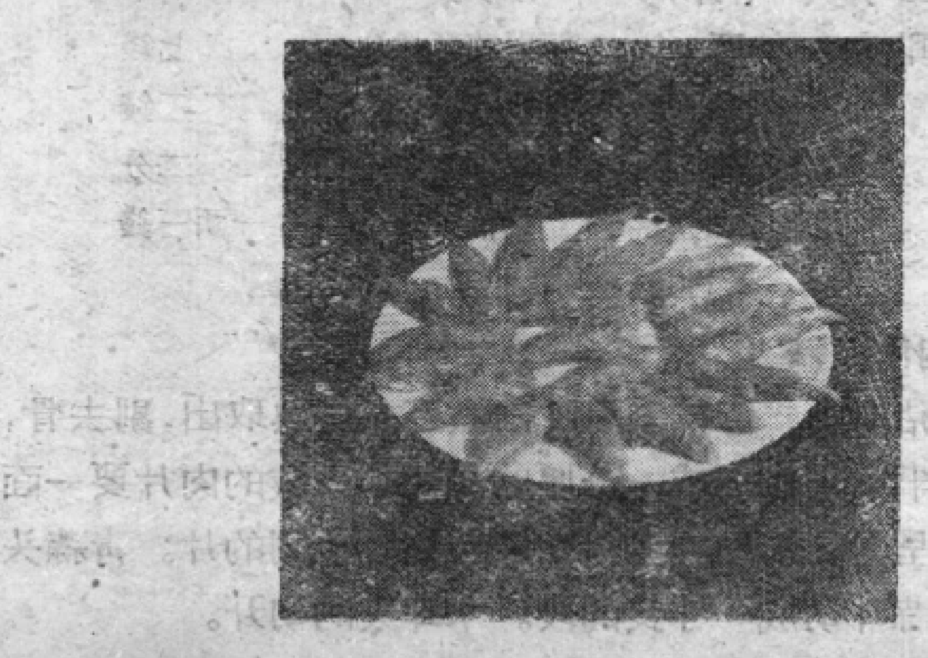


圖6　眉毛肉元形狀

2． 將水發海參切成二寸長、八分寬的条，用开水燙一燙，濾干水待用。水發笋切成一寸半長、五分寬、一分厚的片。香葱切成一寸半長的段。

3． 把猪油六兩下鍋燒至六成热，將肉元一个个地放入油鍋內炸三分鐘撈起。鍋內留油一兩三錢，燒至八成热时，放入笋片、葱段、海参，並加入高湯和料酒、醬油、肉元、精鹽五分，燒五分鐘，取干团粉二錢調入少許清水拌勻，攪拌几下，再加入猪油六錢、味之素、香油、胡椒粉攪拌起鍋即成。

（三）特 点

此菜色澤光潤，嫩滑燙口，是江西地方婚寿喜庆筵席中不可缺少的名菜。

八六、剝皮菊花心

（一）原 料

猪后腿二齊①（帶骨）	两斤	淨冬笋	二兩半
水发木耳	一兩二錢	青蒜	七錢
醬油	一兩	料酒	二錢
香油	一錢三分	味之素	二分
高湯	二兩半	猪油	一兩三錢
水团粉	二錢		

（二）制作方法

1． 將猪后腿二齊放入湯鉢內煮至六成熟取出，剔去骨，順直破成兩半，再横切成一分厚的薄片，切成的肉片要一面薄一面厚，呈月牙形狀。冬笋切成与猪腿相同的片。青蒜头切成薄片。蒜叶切成一寸長的段。木耳大的切开。

2． 猪油下鍋，在旺火上燒到五成热时，放入腿片、冬

笋边一炮（約二分鐘）。再把料酒、醬油、高湯倒入燒五分鐘，然后加青蒜、木耳再燒二分鐘，加入味之素、团粉掛尖，淋上香油起鍋即成。

（三）特　　点

此菜味香質嫩，不膩口。因猪肉烹熟后肉皮收縮、皺紋隆起狀似菊花，很美观，故名。

① 猪后腿二弯：即猪后腿第二个关节靠近脚爪部位的肉，連皮取用，江西人称它为"二弯"。

八七、冬笋干燒肉

（一）原　　料

五花猪肉	一斤半	帶壳冬笋	二斤
醬油	二两	料酒	六錢
味之素	二分	猪油	五两（耗用一两）
白糖	一錢半	高湯	三两

（二）制作方法

1．將五花猪肉切成八分見方小塊。冬笋剝除外壳，削掉根鬚，取其鮮嫩部分切成与肉塊一样大小的斜刀塊。

2．把肉塊放入开水鍋內燙一燙（鍋內开水約二斤），至水再滾时撈起洗淨血水。

3．把猪油一两下鍋，放在旺火上，燒到六成热时，放入燙好的肉煸半分鐘，加入醬油、料酒、白糖，再燒至上色时，倒入高湯，移到微火上，盖上鍋盖燜到六成熟爛。

4．把猪油一两下鍋，放在旺火上，燒至六成热时，放下冬笋塊炸二分鐘，撈起，投入肉鍋內拌合再燒，到八成爛时加入味之素即成。

（三）特　点

此菜色潤味香，是下酒佳肴。

八八、家　乡　肉

（一）原　料

猪瘦肉	六两	水发笋片	二两半
干紅辣椒	六分	甜豆豉	二錢
味之素	二分	猪油	二两
青蒜	五錢	生姜	一錢
深色醬油	七錢	料酒	一錢半

（二）制作方法

1．把瘦猪肉按横紋切成八分長、五分寬、半分厚的薄片；水發笋切法与肉同；干紅辣椒切成三分小丁；青蒜斜切成一分厚薄片；生姜切成三分見方小丁；分别用碗装好待用。

2．將猪油下鍋，在旺火上燒至六成热时，放入干紅辣椒丁炸半分鐘；再把肉片、笋片、豆豉、生姜一同投入炒一分半鐘；再放入醬油、料酒，蓋上鍋盖燜二分鐘；最后把味之素和青蒜放入用鉄勺炒拌一分鐘，起鍋即成。

（三）特　点

此菜色澤紅潤，肉鮮味香，帶有辣味，佐酒下飯均宜。

八九、米　粉　肉

（一）原　料

五花猪肉	一斤	大米	二两
辣椒油①	六錢	醬油	一两半

白糖	二錢	味之素	二分
料酒	二錢	八角	五分
高湯	一两半		

(二) 制作方法

1. 把大米和八角放入鍋內，先放在旺火上不停地干炒，炒热后改用小火繼續炒至米变成金黄色时起鍋，碾成細面，江西人称它为“米粉子”，盛碗內待用。

2. 將五花肉帶皮切成兩寸長、二分厚的薄片，寬度以原肉厚度为准，用碗裝好；放入辣椒油、醬油、白糖、味之素、料酒和高湯拌勻，醃二十分鐘。然后加入米粉拌勻，把肉一片一片地皮朝碗底叠在碗內，上蒸籠蒸爛为止。吃时將肉翻轉到另一只九寸大的盤內即成。

(三) 特　点

此菜香爛可口。在南昌地方每至立夏节日一般均烹制吃用。

① 辣椒油制法：辣椒粉半斤盛于缽內，以八成热的植物油慢慢淹入缽內，辣椒熟时就会沉底，沉底后即成。

九〇、双层炒肚絲

(一) 原　料

猪肚头	六两半	高湯	七錢
干紅辣椒	二錢	青蒜	三錢
生冬笋（除売）	二两	生姜	七分
淡色醬油	六錢	精鹽	七分
水团粉	三錢	香油	五分
猪油	七两（約耗二两）	醋	七分

料酒	二錢	味之素	二分

（二）制作方法

1. 將猪肚头放入冷水内刮去髒液，洗淨，切成寸半長像韭菜一样的扁小絲。生姜、干椒、青蒜切成同样小絲，用干团粉一錢半，精鹽二分漿好待用。

2. 把猪油七兩倒入鍋内，放在旺火上，燒至六成热时，放入肚絲过油一分鐘，撈起，瀝干油另放待用。

3. 鍋内留油一兩，把冬笋、干紅辣椒下鍋，約炒一分鐘，投入青蒜、生姜、料酒、醬油、精鹽、味之素、高湯，用勺撥几下，加团粉掛芡，把过好油的肚絲入鍋拌合，立即淋上醋、香油即成。

（三）特　点

此菜香辣有味，爽脆可口。因肚絲經烹熟后每絲分上下兩層，故名双層肚絲。

九一、水晶肉元

（一）原　料

猪瘦肉	五兩	猪肥肉	一兩三錢
干百合粉二斤（約耗用六兩）		熟火腿	一片
水发大冬菇	一只	小菜心	一棵
味之素	三錢	胡椒粉	一分
精鹽	二錢	高湯	一斤
鷄蛋清	二个		

（二）制作方法

1. 把猪瘦肉和猪肥肉放在一起剁成肉茸，加入精鹽三分、鷄蛋清二个、味之素二分用手攪匀。然后把肉放在手心

肉挤成約三錢重的丸子，放入于百合粉內（百合粉放入大托盤散开），挤完后晃动托盤，使丸子粘上百合粉。然后取出裝入笊籬，放入冷水中浸一下，随又取出倒入百合粉內加以晃动，使丸子再度粘上百合粉。如此操作重复三次，在第三次粘上百合粉后放入开水鍋內煮五分鐘，撈起裝入大碗內。

2. 把高湯一斤燒开，放入精鹽一錢七分、味之素三分、胡椒粉一分，將湯倒入盛肉元大碗內，淋上鷄油，把冬菇、火腿、菜心鋪在面上即成。

(三) 特　点

此菜光亮和水晶一样，吃时滑潤有勁。

九二、家乡豆腐

(一) 原　料

豆干①	五塊	去皮五花猪肉	一两三錢
甜豆豉	一錢三分	紅干辣椒	六分
青蒜	一两	猪油	五两（耗用一两三分）
醬油	一两	料酒	三錢
味之素	二分	香油	二錢

(二) 制作方法

1. 把豆干平剖成为兩薄塊，再对角切兩刀成为三角形的八小塊。五花肉切成一寸長、五分寬、一分厚的薄片。青蒜切成一分厚的斜刀片。紅干辣椒切成小丁。

2. 鍋內放猪油五兩，置旺火上燒至六成热时，把豆干塊过油二分鐘，撈起待用（耗油三錢）。

3. 把猪油七錢下鍋，在旺火上燒至六成热时，把肉片，

干紅辣椒同时下鍋熗一熗，随后放入料酒、醬油、豆干、豆豉燜三分鐘，再放入青蒜、猪油三錢、味之素攪撥几下，淋上香油起鍋即成。

（三）特　　点

此菜素中帶葷，味香辣，久食不厭。

① 江西的豆干是二寸見方、五分厚的方塊狀，每塊約重二兩半。沒有豆干的地方可以老豆腐代用。

九三、炒　米　粉

（一）原　　料

干米粉①	一斤半	猪瘦肉	四兩
水发冬笋	二兩	水发香菇	五錢
芹菜	一兩半	青蒜	一兩
猪油	三兩半	醬油	一兩三錢
味之素	三分	高湯	五兩

（二）制作方法

1．將干米粉用硷水浸軟，撈起瀝干水待用。將猪瘦肉和水發笋切成一寸長的絲。水發香菇亦切絲。芹菜和青蒜切成一寸長的段。

2．把猪油一兩下鍋，放在旺火上，燒到六成热时，倒入肉絲熗一熗。再把笋絲、香菇絲下鍋合炒約一分鐘，加入芹菜、青蒜、醬油、味之素和高湯燒二分鐘，即成澆料，起鍋待用。

3．把鍋洗淨，放在火上燒热，放入猪油二兩，燒到六成热时，把米粉放入炒拌三分鐘，再把澆料放入米粉內合拌約二分鐘，至收干湯水即成。

（三）特点

此菜軟糯潤滑，香咸适口，最适于老年人食用。

① 干米粉是江西特产之一，用米制成，略粗于粉絲。以南城、撫州等地所产質量最佳。

九四、炸　石　鷄

（从九四至一〇八共十五种根据江西省南昌市百貨商場飲食部①制作經驗整理）

（一）原　　料

石鷄②	二斤	鷄蛋	二个
面粉	一兩三錢	味之素	三分
精鹽	六分	胡椒面	一分
料酒	一錢二分	干面包粉	一兩二錢
猪油	一斤（耗三兩）	番茄醬	五錢

（二）制作方法

1．用手捉住石鷄的兩只后腿，斬去头，剝皮挖出肚臟洗淨，再切下兩只后腿（头、身除掉不用），在后腿上部各劃一刀深至腿骨，然后用刀背在破开的肉面上輕輕捶几下，把腿肉捶松使它易粘面粉。把胡椒面、料酒、精鹽、味之素倒入盛石鷄腿的碗中，用筷拌匀后醃五分鐘，然后把石鷄腿放入面粉盤内使它的兩面都粘上面粉。鷄蛋去壳，裝在碗内調成蛋漿，把粘好面粉的石鷄腿一塊一塊地放入鷄蛋漿碗中粘上蛋漿，再放入干面包粉盤中粘一次，並用手拍平，使石鷄肉与面粉粘牢。

2．鉄鍋放在旺火上倒入猪油，燒到七成热时，把粘滿干面包粉的石鷄腿一塊一塊地放进炸。炸时，火候不宜过大，

油溫应經常保持九成热度，边炸边用鉄鏟撥动石鷄腿，以免粘連炸焦，炸至兩面呈金黃色時撈起，濾去油，把足骨向一方摆在平盤內，再把番茄醬放在平盤边上即成。

(三) 特　　点

此菜色香味美，肉鮮嫩，多吃不膩，久吃不厭，是筵席中高級菜品之一。

---

① 南昌百貨商場飲食部，是1958年为了适应广大消費者的需要而建立的，設有中餐、西餐及各种冷飲。名厨师有王雨辰、帅省岐等人。

② 石鷄为江西廬山特产，形狀似田鷄，盛产在夏秋季，皮黑色，每只約重半斤。

九五、石魚炒蛋

(一) 原　　料

干石魚①	二两	鷄蛋	八个
生姜	五分	葱白	六錢
精鹽	三分	猪油	二两
植物油	一斤(耗一两)	味之素	六分
料酒	六錢		

(二) 制作方法

1. 將石魚放在凉开水中浸一分鐘，用小絹篩撈起濾干水分，揀去杂物，用碗裝好待用。鷄蛋去壳打在碗中，用筷子攪成蛋漿。生姜洗淨去皮，切成小丁，葱白切成葱花，和味之素、精鹽一併倒入盛蛋漿碗中，用筷子攪勻待用。

2. 鉄鍋放在旺火上，倒入植物油，燒至七成热时，放入石魚，用鉄勺推动二、三下，立即用密鉄絲篩撈起，濾干油。然后倒去鍋中炸油，把鍋洗淨，再置旺火上，放入猪油二兩，燒至五成热时，將蛋漿倒入稍炒一下，隨即投入石魚合炒半分

鐘，至全部炒成金黄色，加入料酒，再炒二、三下盛入盤中即成。

（三）特　　点

此菜色澤金黄，味香可口，魚嫩不腥，营养丰富。

① 石魚系江西廬山的特产，生長于泉水中，白色無鱗，形狀象小銀魚，肉質細嫩，，味極鮮美，每年六、七、八月出現于泉边。

九六、素　　燴

（一）原　　料

干石耳①	一兩二錢	紅棗	一兩二錢
干白蓮子	六錢	嫩冬笋肉	二两半
干髮菜②	三錢	鮮百合	一兩二錢
干花菇③	六錢	小白菜	四两
植物油	一斤（耗一两半）	精鹽	六分
深色醬油	六錢	味之素	一錢二分
香油	五錢	湿团粉	三錢
清水	六两		

（二）製作方法

1．干石耳去根蒂，用沸米湯泡三分鐘，取出放进溫水盆中一片一片地擦洗去髒物，擦洗一次換一次溫水，如此洗十多次，直至不見髒物为止，取出挤干水分裝碗待用。紅棗用溫水泡浸脹發后洗淨。干白蓮子放入热水鍋內用微火煮爛。干髮菜用溫水浸五分鐘，洗淨並揀去髒物，挤干水分后打成十个菜結。干花菇用溫水浸十分鐘，取出挤干水分。鮮百合每瓣切去兩头，用溫水洗淨，放入沸水鍋內用微火煮十分鐘撈起瀝干。小白菜剝去边皮，削去根，洗淨，一切兩半，再切成五寸長的小段，放入熱香油（三錢）鍋中煸一下，見

菜叶倒角即連油倒入碗中待用。嫩冬笋肉切成三分厚、一寸二分長、五分寬的薄片。

2． 鉄鍋放在旺火上，倒入植物油，燒热时，倒入冬笋过油約一分鐘，撈起瀝干油裝碗待用（約耗油半兩）。另取一只鉄鍋放旺火上，倒入清水六兩，燒至溫热时，放入石耳、冬笋、白蓮、髮菜、百合、白菜段、紅棗、花菇燜五分鐘，再加入植物油（一兩）、深色醬油、精鹽燜一分鐘，撒上味之素，加入湿团粉攪动一下，淋上香油起鍋即成。

（三）特　　点

此菜鮮香可口，多吃不厭，系江西廬山名素菜。

① 干石耳：生長于高山中，一面白一面黑，薄如紙片，因貼石生長，故沙泥很多，需徹底洗淨方能食用。

② 干髮菜：系海中生長的一种植物，形狀和头髮一样，有海带鮮味。

③ 干花菇：與香菇同类，形狀也与香菇一样，不同处是肉厚、面皮發裂，呈灰色，味清香，比香菇、冬菇鮮美。

九七、洪　都　鷄

（一）原　　料

嫩母鷄	一只約一斤半	甜米酒糟	六錢
干南丰桔皮	一錢二分	干黃辣椒	六分
生姜	六分	青蒜	一錢半
胡椒面	二分	精鹽	三分
深色醬油	六錢	高湯	一兩
香油	二錢	猪油	八兩（約耗用二兩）
味之素	三分	香白醋	三錢

（二）制作方法

1． 將鷄宰杀放血，去毛洗淨，用刀在鷄背上剖开挖出

內臟，洗凈腹內，斬下鷄头，对破成二半；然后將鷄翅、爪剁下，把鷄身剁成五分大的方塊，裝在碗內，加入深色醬油三錢，拌勻后醃三分鐘左右。干黃辣椒去蒂，生姜去皮，青蒜去叶，与干南丰桔皮都分别切成細絲待用。

2. 鉄鍋放在旺火上燒热，倒入猪油六兩，燒至八成热时，將鷄放入炸到八成酥，見骨肉轉金黃色后，將鷄連油倒入漏勺內濾去油，揀出鷄头、足、翅另裝待用。然后仍將鉄鍋放旺火爐上，放入猪油一兩，燒至五成热时，投入姜、蒜、辣椒、桔皮絲，攪撥几下，随即放入炸熟的鷄塊，加入深色醬油三錢、香白醋、味之素、甜米酒糟、高湯，炒至湯干十分之九时，淋上香油、胡椒面，裝上盤，再把鷄头摆在盤之一端，鷄翅摆在盤兩旁，鷄脚摆在其下兩边、使成鷄狀（如圖7）。

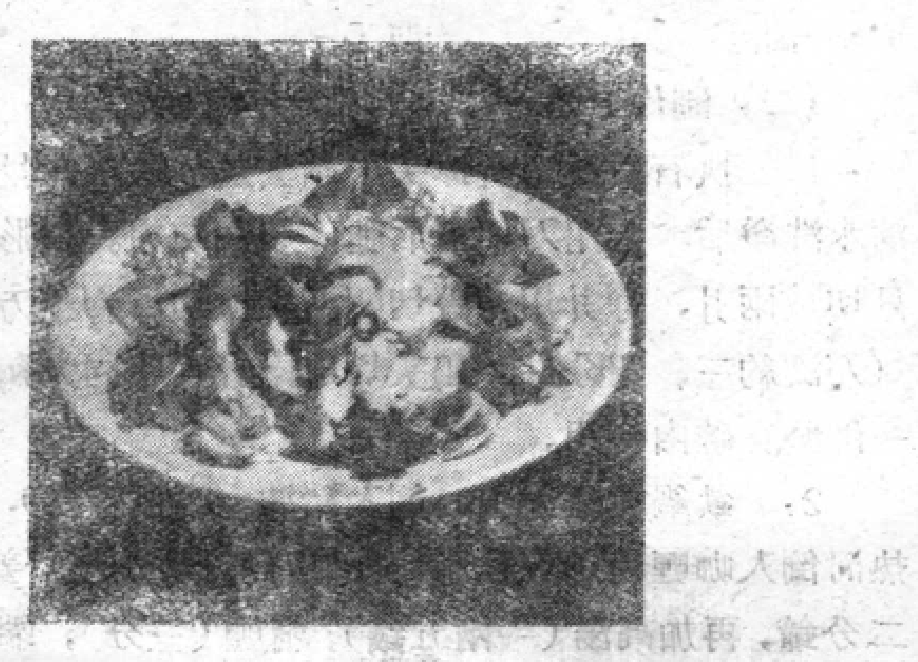


圖7 洪都鷄

（三）特　点

此菜系江西南丰名菜，色澤金黃，味辣，有桔香气。

九八、飞跳活动鷄

（一）原　　料

活石鷄	二斤	光嫩鷄翅	八只
光鷄头	一个	光鷄脚	二只
鷄胗	四个	嫩菠菜	二兩半
咖喱粉	一錢二分	胡椒面	一分
猪油	二兩四錢	香油	三錢
湿团粉	二錢半	葱白	二錢
生姜	二錢	蒜瓣(去皮)	三錢
料酒	七錢	味之素	七分
深色醬油	四錢	精鹽	一錢
高湯	六兩		

（二）制作方法

1．执石鷄后腿斩掉头，剝去皮，破腹，挖出內臟，用清水洗淨后，再用刀切下后腿，裝在碗內。鷄胗去黃膜，每只切成兩爿，每爿用刀豎切四刀，橫切五刀呈方格形花紋（刀深約三、四分）。鷄头切成兩爿，連同光鷄脚、嫩鷄翅一併裝在碗內待用。

2．鉄鍋放旺火上，倒入猪油（一兩二錢），燒至五成热時倒入咖喱粉炒五秒鐘，隨即倒入石鷄、葱、姜、蒜繼續炒二分鐘，再加高湯（一兩五錢）、精鹽（三分），端到微火上燜至湯汁近干时，將鍋移开火眼，置于暖灶上保溫。同时另取鉄鍋一只放旺火上，倒入猪油（一兩二錢），燒至六成热时，將鷄头、鷄脚、鷄翅、鷄胗倒入炒二分鐘，加料酒（三錢）、深色醬油（四錢）、精鹽（七分）再炒二分鐘，隨即倒入高湯（二兩半），移到微火上，燒至湯汁剩十分之三时，將

洗净菠菜用开水燙熟。随后將石鷄鍋盖揭开，加香油(二錢)炒动一下，即用筷子取出石鷄腿，平摆在菠菜碗內的半边，鍋內姜、葱、蒜棄去不用。將另一鍋燜熟的胗花取出摆在石鷄对面，鷄翅摆在碗內兩側（每側四只）。全部摆好后（如圖8），再將胗花鍋中的滷汁放在旺火上，加入味之素和水团粉攪匀燒开倒入胗花上面，撒上胡椒面，淋上香油(一錢)即成。

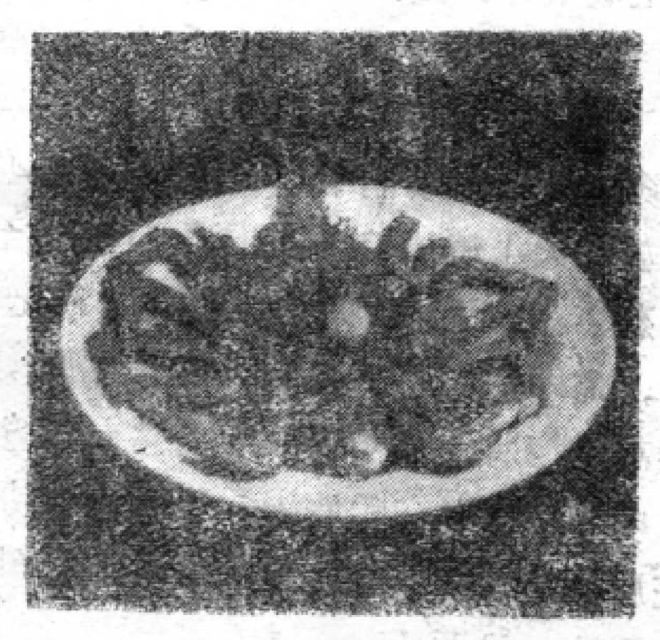


圖 8 飞跳活动鷄

（三）特 点

此菜香辣鮮嫩，有兩种不同的口味，色澤美观，佐酒下飯均宜，为筵席中的高級菜品。

九九、炒 血 鴨

（一）原 料

嫩活鴨一只約重一斤六两		生姜	一錢二分
干紅辣椒	一錢	葱白	二錢

大蒜瓣(去皮)	五錢	料酒	六錢半
白胡椒面	一分	精鹽	七分
味之素	七分	高湯	四两
香油	二两二錢	深色醬油	七錢

(二) 制作方法

1. 取净碗一只，先裝好料酒三錢，把活鴨由頸下杀一刀，將鴨血流入碗內，用筷子攪勻。再將鴨子浸在滚水內燙一下，随即脫毛破腹，挖出內臟洗淨，用刀切成六分見方的塊，另用碗裝好待用(头、脚、翅、內臟等不用)。把生姜切成四分見方的薄片，葱白切成四分長小段，干紅辣椒(去蒂和籽)斜切成三分長条，蒜瓣一切兩半，一併放入淨碗內。

2. 鉄鍋放旺火上燒热，倒入香油二兩，燒至七成热时，將切好的姜、葱、蒜、干椒倒入炒五秒鐘，再把鴨塊倒入鍋內合炒五分鐘，随即加料酒三錢半、深色醬油、精鹽再炒五分鐘。然后加高湯，將鉄鍋移到微火上燜十分鐘，見湯約剩十分之一时，即將鴨血淋在鴨塊上，边淋边炒动，使鴨塊粘滿鴨血，淋完后加胡椒面、味之素，略炒一下即起鍋，盛入盤中，再淋上香油二錢即成。

(三) 特　点

此菜呈糊漿狀，紫紅色，味香辣，肉鮮嫩可口，佐酒下飯均佳。

一〇〇、酸菜燒野鴨

(一) 原　料

野鴨	一只重二斤	酸菜①	三两
水团粉	一两	精鹽	二分

醬油	一兩二錢	甜面醬	三錢
料酒	六錢	白糖	一錢
味之素	七分	生姜	二錢
香葱	三錢	苘香	兩只
猪油	二兩	香油	三錢
蒜瓣	六錢	胡椒面	三錢
高湯	一斤半		

（二）制作方法

1. 用手干拔去野鴨全身的毛，絨毛拔不淨时用小火焯去，將鴨头、脚、翅切掉，剖腹挖去內臟，然后用溫水洗淨血漬，瀝干水，剁成八分見方小塊待用。

2. 將酸菜洗淨，切去菜叶不用，把菜梗切成八分長的段，生姜去皮，用刀拍爛；香葱洗淨，紮成小結；蒜瓣剝皮不切，均裝入碗內待用。

3. 把猪油一兩二錢下鍋，放在旺火上，燒到六成热时，將鴨塊放入煎約半分鐘，放入生姜、香葱、茴香、甜面醬等炒四、五下，再加深色醬油、料酒、高湯，移到微火上燜一点半鐘，至湯燜干十分之七时將鍋端下，揀去生姜、香葱、茴香。另取鉄鍋一只，倒入猪油八錢，燒至五成热时，放入酸菜炒四、五下，加入高湯一兩，燜十秒鐘后，裝入碗內鋪平。然后再將鴨鍋端到旺火上，用水团粉勾芡攪勻，盛入裝酸菜的碗內，淋上香油，撒上胡椒面即成。

（三）特　　点

此菜鮮酸可口，鴨肉肥爛，尤宜于老年人食用。

① 酸菜制法：用粗梗青菜一斤，洗淨，瀝去水，在太陽下晒軟后撒上精鹽六錢，然后用沙罈裝好密蓋封口，醃三天即成。

一〇一、金玉满堂

(一) 原　　料

白豆腐	六两	干銀魚	六錢
小干虾	三錢	韮黄	六錢
瘦猪肉	七錢	干香菇	三錢
料酒	六錢	精鹽	一錢二分
味之素	六分	胡椒面	一分
熟猪油一斤（耗二两三錢）		香油	二錢
高湯	四两		

(二) 制作方法

1. 將白豆腐切成一寸八分長、三分厚、二分寬的長条。韮黄切成一寸八分長的段。瘦猪肉切成一寸半長的肉絲。干銀魚和干小蝦揀去杂物，放入五成热水中浸四十分鐘，取出挤干水分，放入碗內，加料酒浸二分鐘（除腥气），再挤干料酒仍放碗內。干香菇用冷水浸發三分鐘，洗净，挤干水分，切成一分半長的粗絲待用。

2. 猪油一斤倒入鍋內，置旺火上，燒至五成热时，將干銀魚和小干蝦放入炸一分鐘，撈起瀝干油，用碗裝好。再將油鍋放在旺火上，炸白豆腐，炸到豆腐全部呈金黄色时，撈起瀝干油裝入盤內。鉄鍋倒去炸油，仍放回旺火上，另取猪油（一兩）燒热，倒入肉絲炒一分鐘，將肉絲炒散；随即將炸好的豆腐、銀魚、干蝦和香菇絲一併倒入鍋內合炒五、六下，加料酒、精鹽、高湯再炒四、五下，即盖上盖移到微火上燜干湯汁。另取鉄鍋一只放在旺火上，倒入猪油三錢，燒至五成热时，把韮黄倒入，炒勻后倒入豆腐銀魚鍋內，然后

將豆腐鍋放在旺火上，加味之素、香油再炒四、五下，炒勻后起鍋盛盤中，撒上胡椒面即成。

（三）特　　点

此菜色艳味鮮，魚香嫩，佐酒下飯均宜。

一〇二、炒　毛　蠏

（一）原　　料

螃蟹①	四只約重一斤	生姜	一錢二分
香葱白	二錢	味之素	六分
精鹽	三分	白糖	六錢
香白醋	四錢	香油	四錢
熟猪油	一斤（耗二两）	上面粉	一两
淡色醬油	四錢	胡椒面	一分
香菜	二錢	料酒	三錢

（二）制作方法

1．手执螃蠏的脚翻轉过来使螃蠏肚皮朝上，用竹籤向螃蠏肚皮中間刺入（不要刺破蓋壳）螃蠏即死。然后，放在冷水盆中，用竹刷把螃蠏全身用力刷洗干淨，砍掉蠏脚，切去脚爪不用；鉗子一破兩半，再切成二节。螃蠏整身用刀片成兩半，再切成六分寬的塊，放入盤中（要翻放，以免蠏黃外流），先將精鹽、胡椒面撒在螃蠏肉上，而后撒上面粉，用手拌勻待用。生姜洗淨除皮，切成一寸長細絲；小葱洗淨，切成末；香菜洗淨，撕去青叶；均用碗裝好待用。

2．鉄鍋放在旺火上，倒入熟猪油，燒至七成热时，將螃蠏放在鍋內，用鍋鏟推动勿使螃蠏塊粘在一起，炸到呈紅

黄色时，將螃蟹連油一併倒入鉄絲笊籬內瀝去油。隨后將鉄鍋放到旺火上，放入豬油一兩，燒至五成热时，將葱末、生姜倒在鍋內炒四、五下，加料酒、淡色醬油、白糖、香白醋，再炒一、二下，把螃蟹倒入合炒八秒鐘，再加入味之素炒兩下起鍋，裝入碗內。把洗好香菜叶摆在盤一边即成。

（三）特　　点

此菜色澤金黄，味鮮可口，別有風味。

---

① 螃蟹要淡水的，雄雌各一对。

一〇三、鰍魚鑽豆腐

（一）原　　料

小鰍魚	四两	老豆腐	一斤
生姜	六分	味之素	一錢
小葱	五分	精鹽	一錢
鷄油	一两	胡椒面	一分
净冬笋	一两	紅蘿卜	一两
高湯	一斤	鷄蛋	一个

（二）制作方法

1. 取冷水一盆，將小鰍魚放入，然后把鷄蛋打开取出蛋清用筷子攪溶后倒入清水盆內，使鰍魚吃了，經过一天鰍魚腹內的髒物会排泄出来，再換清水一盆，用手將鰍魚身上的髒物擦洗干净。生姜除皮，切成細末。小葱切成葱花。冬笋和紅蘿卜切成花瓣样各四片备用。

2. 大沙鍋一只放在微火上，加入高湯，把整塊老豆腐和活鰍魚同时放入沙鍋內，加盖，慢慢燉热。湯热后鰍魚便会往豆腐里面鑽，至湯沸后鰍魚即全死在豆腐中。約燉三十

分鐘。至豆腐起孔眼时，放入精鹽、鷄油、味之素，再燉一、二分鐘，即將沙鍋端離火眼，用盤托好，然后將葱花、生姜末撒在豆腐上，把笋花、紅蘿卜花擺在沙鍋中兩旁，蓋上蓋，再燉一下，撒上胡椒面即成。

（三）特　点

此菜湯清如鏡，味鮮可口，花色美观。

一〇四、冻米肉丸

（一）原　料

猪肉	六兩（瘦肥各半）	冻米①	一兩
香葱	一錢二分	荸薺（去皮）	一兩
小金勾（即小干蝦米）	三錢	味之素	六分
料酒	三錢	精鹽	一錢
胡椒面	一分	熟火腿（瘦肉）	二錢
清水	一兩二錢		

（二）制作方法

1．把猪肉洗凈剁成肉醬。香葱洗凈切成末。荸薺洗凈，用刀拍爛，再切成細末。小金勾用溫水浸五分鐘，取出揀去杂物，切成細末。熟火腿瘦肉切成細末。

2．將肉醬、荸薺末、蝦米末、味之素、料酒、胡椒面、精鹽、清水共裝一碗內，用筷子攪拌均匀，再用手挤成和李子一样大小的肉丸。然后放入冻米碗中，使滿身粘上冻米，平鋪在大平盤中，上籠蒸二十分鐘取出，撒上熟火腿末即成。

（三）特　点

此菜冻米松軟，有米香味，肉丸鮮嫩，味美可口，系江

西临川县的名菜。

① 冻米：冬天把糯米飯放到寒冷地方冻实后，撥散开，用手將飯粒逐个压扁，再晒干，然后放入热沙子鍋中，如同炒栗子一样，把米粒炒至膨脹起来即成。

一〇五、干燒猪脚

(一) 原　　料

前猪脚	二只重約二斤	生姜	三錢
香葱	一兩	茴香(整枝)	二錢
深色醬油	二兩	料酒	一兩半
冰糖	三錢	味之素	五分
清水	一斤半		

(二) 制作方法

1．將猪脚洗淨擦干水分，拔淨猪毛后，再用清水浸二分鐘，用小刀在水內刮淨皮膜，取出擦干水分。然后將每只猪脚砍成兩半，再連骨剁成一寸五分方塊，用沸水泡二分鐘，放进冷水內洗淨，捞起濾干水分放在碗中。

2．取大沙鍋一只，鍋底放竹篾一塊，把猪脚塊放在竹篾上面。再把生姜去皮，切成一分厚的大片，香葱洗淨紮結，茴香整枝不切，都放在猪脚塊上。然后加入清水一斤半、料酒、深色醬油、冰糖，即把沙鍋放在微火上燜約三小时，至湯汁近干时，加入味之素再燜一下，燜到肉爛湯干猪脚塊全部呈金黃色为止，盛在碗中，揀去生姜、香葱、茴香，即可上席。

(三) 特　　点

此菜香味極濃，色澤鮮艳，味美可口，多吃不膩、久吃不厭，老年人最喜食用，是南昌市干燒名菜。

一〇六、炒勺子肉

(一) 原　　料

帶皮猪肉	一斤	青蒜白	一兩二錢
干紅辣椒	一錢	精鹽	三分
深色醬油	六錢	味之素	三分
猪油	一兩二錢	白糖	三分
料酒	三錢	水发黑木耳	三錢

(二) 制作方法

1. 帶皮猪肉（最好选用猪后腿臀部肥瘦肉）切成二寸長、一寸寬、一分厚的肉片。蒜白洗淨，去一層外皮剖成兩爿，再切成一寸長段；干紅辣椒（去蒂和籽）切成小丁；水發木耳洗淨，每一只切成兩爿；分别擺在盤內待用。

2. 鉄鍋放在旺火上燒热，放入猪油（六錢），至六成热时，將肉片倒入鍋內炒一分鐘，立即倒入鉄絲篩內濾去油。再將鉄鍋放回旺火上，倒入熟猪油（六錢），燒热时，把干紅椒丁倒入炒三、四秒鐘（將辣味炸出在油中），然后放入黑木耳、蒜白再炒四、五下，随即將熟肉片倒入，合炒二、三下，再加料酒，白糖、醬油、味之素等，攪勻后起鍋，盛入碗中即成。

(三) 特　　点

此菜香辣爽嫩，开胃可口，佐酒下飯均佳。

一〇七、猪婆纏泥

(一) 原　　料

油掛面（即金絲細面）	三兩	猪瘦肉	一兩半

豆腐	二两半	干黄花（即金針菜）	三錢
干黑木耳	二錢	新鮮紅蘿卜	一只
嫩芹菜	六錢	生姜	一錢
醬油	六錢	味之素	六分
高湯	一斤半	熟猪油	二两
植物油	一斤（約耗一两）		

（二）制作方法

1. 猪肉切成二寸長的細絲，豆腐用刀片成一分厚、二寸見方的薄片，再切成一分寬細絲，干黃花去蒂，用冷水浸二分鐘，洗淨，挤干水分，切为兩段。干木耳用冷水浸三十分鐘，洗淨，挤干水分，切成絲。嫩芹菜（除叶）將梗洗淨，切成一寸五分長的段，紅蘿卜切成絲。生姜除皮洗淨，切成小丁。

2. 鉄鍋放在微火上，燒热后，將油掛面折去面头倒入炒，炒时要不停地攪动（注意不要燒焦），俟全部呈金黃色时，將鍋端离火眼。另用一只鉄鍋放在旺火上，倒入植物油一斤，燒到七成热时，先炸豆腐絲，炸至金黃色时，用鉄絲笊籬捞起，濾干油裝入碗内。鍋倒去炸油，洗淨，仍放旺火上，倒入猪油（二兩），燒热时，將肉絲倒入炒八、九下，再將生姜絲、黃花、木耳、紅蘿卜絲、豆腐絲和醬油一併倒入鍋内合炒十几秒鐘，炒匀后倒入高湯，燒沸后立即倒入炒好的油掛面炒匀，蓋上蓋燜。燜至湯剩十分之三左右时，放入味之素、芹菜稍炒一下，起鍋即成。

（三）特　点

此菜質嫩味香，系江西奉新县家乡名菜。

一〇八、雪　花　泥

(一) 原　　料

豆腐渣	一斤四两	肥瘦猪肉	六两
生姜	二錢	青蒜	三錢
熟猪油	三两	味之素	一錢
小金勾(即小干虾米)	三錢	干紅辣椒粉	一錢
深色醬油	五錢	精鹽	一錢
清水	一斤		

(二) 制作方法

1. 把豆腐渣用粗絲布包好，压干水分，放在碗内。猪肉切成六大塊。生姜刮去老皮，洗淨，切成細末。青蒜去根和外皮，切成細末。把小金勾投入溫水中浸五分鐘，取出揀去杂物，切成細末待用。

2. 鉄鍋放微火上，倒入豆腐渣焙成干粉狀，取出用碗裝好待用。猪肉塊放入沙鍋中，加清水(一斤)置旺火上燒沸，加深色醬油，改用小一点火，繼續煮至湯汁剩約一半、肉熟爛如泥时，撈出肉塊剁成肉醬，湯汁另用碗裝好待用。再將鉄鍋放旺火上，倒入熟猪油(三兩)，燒至五成热时，加入干紅辣椒粉、生姜末炒二、三下，随即倒入豆腐渣、精鹽、肉醬、蝦米末、燉肉湯汁，合炒三分鐘左右，加入味之素、青蒜末炒勻起鍋即成。

(三) 特　　点

此菜系葷素菜，質軟糯，味鮮香，色澤金黃，老幼咸宜，为江西鄱陽县名而不貴的佳菜。

一〇九、燒牛蹄筋

（从一〇九至一一二共四种根据江西省南昌市清真万花樓① 制作經驗整理）

（一）原　　料

熟牛蹄筋②	九兩	深色醬油	三錢半
味之素	二分	植物油	一兩
干团粉	一錢三分	生姜	五分
青菜心	一兩	胡椒面	二分
料酒	三錢	蹄筋原湯	二兩

（二）制作方法

1. 將熟牛蹄筋切成二寸半的長条。青菜心亦切成与蹄筋一样的長条。生姜切成細末。

2. 把植物油一兩倒入鍋中，放在旺火上，燒至五成热时，把菜心放入鍋中炒二分鐘，倒入蹄筋、料酒、生姜、醬油及蹄筋原湯燒二分鐘，再加味之素，随即用干团粉一錢三分和冷水少許化开勾芡，起鍋撒上胡椒面即成。

（三）特　　点

此菜軟滑透明，容易消化，富有营养。

---

① 万花樓是南昌市最大的清真館，地点在明德路，已有五十年历史。抗日战争期間，一度停業，解放后重新开業，于 1956 年轉为国营。厨师張德民、余克义都有三、四十年烹調經驗，專長烹制各种牛肉菜品，如家乡牛肉、燒牛蹄筋，味道鮮美，脍炙人口。

② 熟牛蹄筋制法：取生牛蹄筋一斤，放入小沙鍋內，加清水三斤，在微火上煮到八成爛时取起，去掉骨头即成。原湯留用。

一一〇、炸牛里脊

(一) 原　　料

牛里脊肉　三两　　面粉　一两二錢
花椒鹽①　二錢　　葱　一錢
味之素　二分　　姜　六分
鷄蛋　一个　　植物油六兩(約耗用二两)
干团粉　六錢　　香油　三錢
清水　二两　　甜酒　一錢二分

(二) 制作方法

1．将牛里脊肉切成一寸長、五分寬的薄片。葱、姜切成細末。

2．將花椒鹽六分同葱、姜末、味之素、香油(二錢)甜酒一併放入牛肉內，用手抓拌勻。

3．把鷄蛋打开放入碗內攪散，加清水和干团粉、面粉調成漿，倒入牛肉內再抓拌勻。

4．把植物油六兩放入鍋內，在旺火上燒至五成热时，把牛里脊肉一片一片地放入鍋內炸，炸三分鐘后，將鍋端离火眼停一分鐘，再將鍋放回火上炸二分鐘，随后再將鍋端离火眼停一分鐘，然后再回火上炸。鉄鍋一再端离火眼是为了使油溫不致过热而能經常保持适宜的溫度。待炸至金黃色时即炸熟，取出用盤裝好，放上花椒鹽一錢四分，再淋上香油一錢在面上即成(全部約耗油二兩)。

(三) 特　　点

此菜香酥，帶花椒味。

① 花椒鹽制法：把精鹽一斤与花椒二兩同放入鍋內，並在微火上不断地炒，炒至精鹽轉黃色而取起，用碾槽研碎花椒即成花椒鹽。

一一一、家乡牛肉

(一) 原　料

生牛肉	六两	鮮湯	五錢
生姜	二錢	葱	三錢
醬油	四錢	植物油五两(約耗二两半)	
香油	一錢二分	豆豉	三錢
干黃辣椒	二錢	玉蘭笋	一两
干团粉	三錢	料酒	二錢
味之素	二分	胡椒面	二分

(二) 制作方法

1. 將牛肉切成一寸長、五分寬的薄片。玉蘭笋也同样切成片。生姜切成末。干黃辣椒切成小节段。葱切成一寸長的段。

2. 將牛肉用料酒一錢、团粉一錢半漿好，醃一分鐘。

3. 把植物油五兩放入鍋中，在旺火上燒至七成热时，把牛肉放入鍋中过油二分鐘，待牛肉断生后撈起，濾下油待用(約耗油一兩)。

4. 再將鍋放在旺火上，倒入清油一兩五錢，燒至三成热时，把玉蘭片、干黃辣椒、葱、姜、豆豉、醬油、料酒放入炒一分鐘，加入鮮湯五錢，隨即把牛肉倒入同炒二分鐘，用干团粉一錢半調少許清水化开掛芡起鍋。裝盤时撒上香

油、胡椒面即成。

(三) 特　点

此菜味鮮帶辣。

一一二、小炒牛肉

(一) 原　料

生牛肉	五兩	甜酒	三錢
玉蘭笋	二兩	醬油	二錢半
葱	二錢	味之素	二分
姜	六分	植物油五兩(約耗一兩九錢)	
精鹽	三錢	鮮湯	三錢
干团粉	三錢		

(二) 制作方法

1. 將生牛肉按肉紋横切成一寸半長的絲，用团粉一錢、甜酒一錢半漿好。葱、姜、玉蘭笋切成一寸半長的絲。

2. 把植物油五兩倒入鍋內，放在旺火上，燒到八成热时，把漿好的生牛肉絲放入鍋內过油二分鐘，随即將牛肉絲取出，倒去油(約耗油六錢)。

3. 另把植物油一兩三錢倒入鍋內，放在旺火上，燒到五成热时，放入玉蘭笋絲、姜、葱絲、醬油炒二分鐘，倒入甜酒一錢半、鮮湯三兩和牛肉絲再炒二分鐘，加入味精，取团粉二錢調少許水掛芡起鍋即成。

(三) 特　点

此菜肉嫩味香，佐酒下飯均宜。

一一三、符離集燒鷄

（从一一三至一四〇共二十八种根据安徽省合肥市名菜厨师培訓班經驗整理）

（一）原　料

活鷄	一百斤（每只約重三斤）	元茴	一两二錢半
山萘片	四錢三分	小茴	三錢一分
砂仁	一錢三分	良姜	四錢三分
白芷	五錢	肉蔻	三錢一分
花椒粒	六錢三分	桂皮	一两二錢半
丁香	三錢一分	陈皮	一錢二分
草果	三錢一分	辛夷	一錢二分
味之素	六两	鹽	三斤
飴糖	四斤	白糖	二两半

（二）制作方法

1．宰杀和退毛：將鷄宰杀，流淨血水，投入攝氏70度溫水中燙三分鐘，（可根据鷄的老嫩适当增減燙浸时間和水溫，以燙透为度），退淨大毛和絨毛。然后投入溫水中搓洗去鷄腿、脚、嘴上的老皮和硬壳。

2．扒膛和“别”鷄：把洗好的鷄在靠鷄肩的頸部直开一小口，取出鷄嗉，再从肛門下部橫开一寸半長的刀口，从这个开口处掏出內臟，剪断胸骨，用清水洗淨。然后进行“别”鷄，先用刀背敲断大腿骨，从肛門开口处把兩只腿爪交叉插入鷄腹內，將右膀从宰口处穿入，膀尖露出鷄嘴口，鷄头弯回别在鷄膀下边，左膀向里别在背上与右膀成一直綫。这样，鷄腹內兩只腿爪撑开，脹鼓鷄腹，显得燒鷄格外肥美。

3． 塗飴糖和油炸：鷄别好以后，掛于陰凉地方晾干水分，再用毛刷蘸飴糖塗抹鷄身。塗匀后下入大油鍋中炸成金黃色即撈出。炸油可多可少，但油溫应始終保持七成热度；油溫低鷄不变色，过热則鷄膚發黑。

4． 煮鷄：把各种調料（鹽、白糖、味之素除外）裝入粗線布袋內，紮緊袋口，投入清水鍋中煮开，放入鹽、白糖、味之素，把炸过的鷄亦同时摆入鍋內。取硝一兩半放在鉄勺內，用炭火燒溶，倒进鷄鍋內（放硝后鷄肉容易着色和易煮爛），用旺火燒开后，撇去泡沫，把鷄上下翻动一次，蓋上蓋，改用小火燒煮四至六小时。煮的时間隔年老鷄可适当延長，当年仔鷄可縮短，总之，以煮到肉爛如泥、肉骨脫离为止。

(三) 特　点

此鷄味鮮美，肉爛熟，拎起鷄腿輕輕一抖，鷄肉即全部脫落，在我國远近馳名。

一一四、白 松 鷄

(一) 原　料

嫩母鷄	一只約重二斤	肥膘猪肉	四兩
鷄蛋清	三个	荸薺	二兩
団粉	一兩	白糖	二錢
料酒	五錢	香葱	二錢
姜	二錢	味之素	少許

(二) 制作方法

1． 將母鷄宰杀去毛洗淨，从脊背上开一小口，取出內臟，再剔除鷄胸骨，割下鷄脯肉。然后輕輕扒下鷄皮（鷄皮

保持完整不碎），鋪在大盤內，把鷄脯肉切成薄片平鋪在鷄皮上。

2. 肥膘肉、荸薺、葱、姜一齐切碎，加白糖、味之素、蛋清、团粉調匀，攤在鷄脯肉上，鷄皮四周洒上料酒。随即上籠用旺火蒸一小时，取出連湯汁一起复在大盤內，加上味之素即成。

（三）特　　点

此菜鮮嫩，鷄肉顏色潔白，肉松軟，故名白松鷄。

一一五、葫　芦　鷄

（一）原　　料

鷄腿	一对	五花猪肉	一两二錢
熟冬笋	一两	水发冬菇	四錢
猪網油	二两	鷄蛋清	一只
生姜	一長片	香葱	一根
青菜心	一棵	精鹽	六分
味之素	一錢	白糖	三錢
团粉	一两半	熟猪油	半斤（耗五錢）
鷄湯	半斤		

（二）制作方法

1. 选用肥大母鷄腿一对，剁去鷄爪，再用刀背將鷄腿肉捶松。五花猪肉剁成碎末。冬菇、冬笋一同切成細末，加上白糖、味之素、鷄蛋清、精鹽拌匀。生猪網油分成二塊，上抹一層团粉。鷄腿也抹上团粉，攤开，把拌匀的冬菇、冬笋細末分別包入兩只鷄腿里，再將鷄腿分別放在兩塊網油上包好，在鷄腿弯节处用細麻繩紮結，成葫蘆形狀（如圖

9），装入盆中待用。

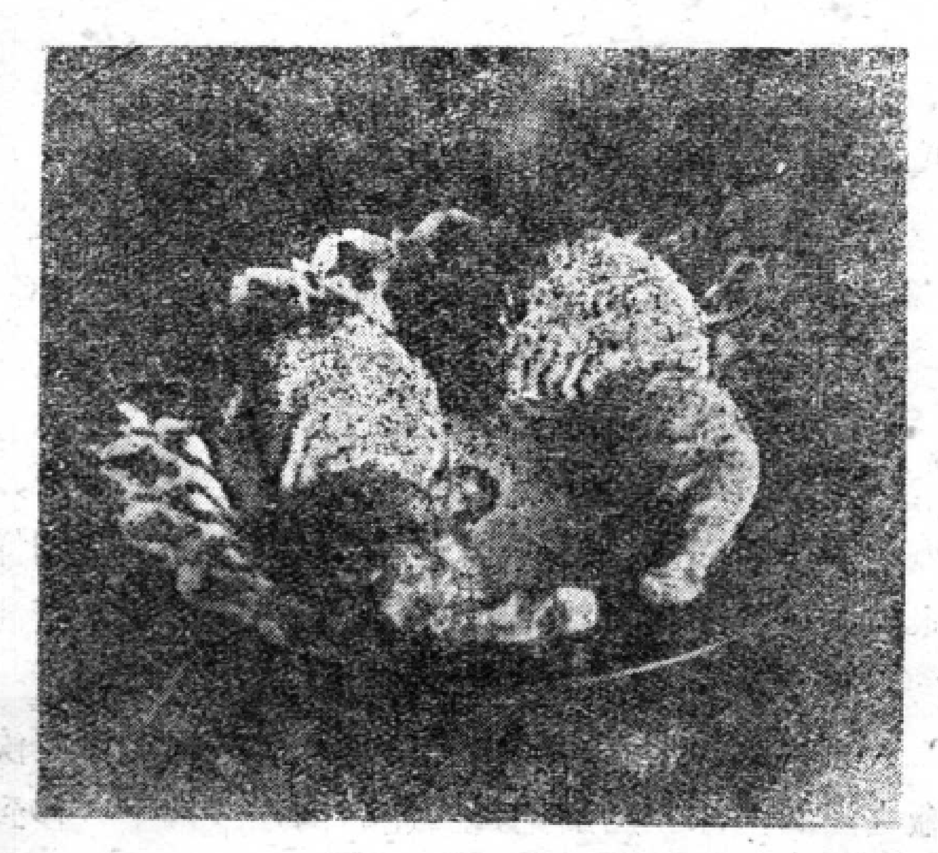


圖9 葫蘆鷄

2. 將葫蘆鷄放入蒸籠，以旺火蒸五分鐘，出籠冷却后投入溫油鍋內，炸三分鐘，至葫蘆鷄外皮呈現黃白顏色即撈起。

3. 鍋內留油五錢，放入香葱、姜片炸一下，接着放入清水一斤，再放入白糖、味之素、精鹽和炸好的葫蘆鷄腿，用旺火燒开，除去湯面泡沫，移到微火上燜（約二小时）。燜至鷄肉酥爛时，將洗淨的青菜心兩棵用开水燙过，投入鷄湯（半斤）鍋里，这时將煨爛的葫蘆鷄撈出，解去細麻繩，裝入盆內，再把青菜心兩棵擺在葫蘆鷄的兩旁，把剩余团粉全部倒入湯鍋勾芡，澆在葫蘆鷄上即成。

（三）特　点

此菜鷄肉酥爛，口味香嫩，顏色潔白，形如葫蘆，故名。

一一六、石耳燉鷄

(一) 原　料

鷄肉	八两半	石耳	两錢半
鷄蛋清	一个	团粉	一两
精鹽	一錢		

(二) 制作方法

1. 石耳用温水泡开，反复搓洗干净，瀝干水分，切成象眼塊。鷄蛋清和团粉調成濃汁。鷄肉切成与石耳同样大小的象眼塊，再从鷄皮面着刀划成格子狀花紋，放入蛋清团粉中拌匀。

2. 鍋里放入清水置旺火上，燒开时放入鷄肉，俟再沸时，撇去湯面泡沫。隨后把鷄肉連湯倒入沙鍋里，移到微火上燜至四成熟，放入石耳，蓋上鍋蓋，繼續燜煮。前后共燜煮兩个半小时，肉爛湯粘，开蓋放入精鹽，連鍋一起端上餐桌即成。

(三) 特　点

此菜湯色潔白，味鮮香。

一一七、黄山燉鴿

(一) 原　料

鴿子	两只重一斤半	黄山药①	二两
香葱	五錢	生姜	五錢
料酒	五錢	精鹽	二錢
味精	五分	鷄湯	二斤

（二）制作方法

1. 香葱紮成結。生姜用刀拍碎。黃山药削去外皮，切成一分厚的薄片待用。

2. 將鴿子浸入冷水中溺死，取出，再放入开水中燙一下，拔去毛，洗淨，从肚子（靠近肛門附近）上开一个小口，取出內臟，再用水洗淨。然后放入开水中燙兩分鐘，撈出投入沙鍋中，放入葱結、生姜、山药片、鷄湯、料酒、精鹽，蓋上沙鍋蓋，上籠用旺火蒸一时半，取出加上味之素即成。

（三）特　点

此菜湯清色碧綠，有山药鮮味，鴿肉熟嫩，富有营养。

---

① 黃山药：系安徽省歙县黃山的特产，肉細嫩，味鮮美。

一一八、酥　鴨

（一）原　料

活鴨	一只約重三斤	水发冬菇	六隻
深色醬油	二两半	葱	四根
姜	一片	八角	一个
桂皮	一小塊	味之素	少許
鷄湯	二两半		

（二）制作方法

1. 活鴨宰杀后燙毛退毛，破腹取出內臟，切掉翅膀、脚爪，用水洗淨。然后放入开水鍋內煮到半熟，撈出晾冷，一剖兩片，剔去大骨（胸骨、腿骨），將鴨肉切成長一寸、寬半寸的長条塊，整齐地摆入沙鍋內；將鴨头、頸从中剖成兩片，和葱、姜、八角、味之素均放在鴨肉上面，再澆上鷄湯。

2. 把沙鍋放入鉄鍋內，加入清水（以淹沒沙鍋一半为

度），用旺火煮兩小时，至鴨肉熟爛即成。如果选用老鴨，則煮的时間可适当延長。

3．起鍋时，先將滷汁滗到碗里，將鴨肉复在大盤內，再澆上原滷即成。

（三）特　点

鴨肉熟爛如泥，原汁原味，極为鮮美。

一一九、鷄汁羊腦

（一）原　料

活母鷄	一只重三斤	羊腦	三个約六两
鹽	少許		

（二）制作方法

1．活鷄宰杀后燙毛退毛，破腹去內臟，用清水洗淨，摆在通風地方吹晾兩小时，以晾干水分。然后剖成兩片，裝入带螺絲鏇口的燜罐里，鏇紧罐盖，使密不漏气，上蒸籠以旺火燜蒸五小时，此时鷄肉已溶化，出白色鷄汁一小碗，即取出。

2．羊腦用清水洗淨，投入开水鍋里煮到九成熟撈出，切成一分厚的薄片，連同鷄汁一起下鍋用旺火燒开，撒上精鹽即成。烹制时应注意，鷄汁一开鍋，立即取食，不能煮得过長，否則湯色变黃，口味亦不鮮。

（三）特　点

此菜味鮮嫩，富有营养。

一二〇、炒 腰 腦

(一) 原　料

猪腰	一对約六两	猪腦	一个約二两半
猪油	一两半	熟冬笋	五錢
水发冬菇	五錢	葱、姜、蒜	共二分
青菜心	一錢	水团粉	三錢
深色醬油	五錢	白糖	二分
味之素	二厘	料酒	一錢
鷄湯	五錢	精鹽	二厘

(二) 制作方法

1. 把猪腰外層的薄膜去掉，一破兩半，摘掉腰臊，从剖面打花刀切成石榴米狀（如圖10），刀深至猪腰的一半，不要切透，再將每半个切成八塊。然后加醬油（二錢）醃一下，再用清水洗兩遍除去腰臊味，撈出用潔布揩干，擺在盤內，加团粉（一錢半）"餵"好。

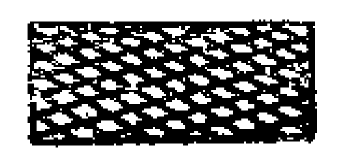


圖 10　石榴米狀

2. 生姜切成細末。葱、蒜切成馬蹄塊。冬菇、冬笋均切成七分長的薄片。猪腦摘去"紅筋"，用清水洗淨，撒上精鹽（一厘），上籠用旺火蒸熟（約經五分鐘），取出切成蚕豆大小的丁。

3. 將剩下的醬油、水团粉、精鹽和白糖、味之素、鷄湯一起放入碗內調成汁。

4. 鍋內放香油二兩，待鍋燒热后，倒去油不用，另加猪油，隨即把猪腰、葱、姜、蒜、青菜心、熟冬笋、冬菇一起下鍋，用手勺不停地攪拌，見猪腰变色即放入汁和猪腦，端

起炒鍋顛翻三个身即出鍋，盛入盤內即成。

（三）特　　点

此菜有青、白、紅、黑四种顏色，很美观，口味鮮嫩，富有营养。

一二一、鍋貼腰子

（一）原　　料

猪腰	一对約三两	虾仁	二两
肥膘猪肉	二两	鷄脯肉	二两
鱸魚肉	二两	精鹽	一錢
味之素	少許	葱段	一段
姜	二薄片	花椒水	三錢
鷄蛋清	一个	水团粉	二錢
猪網油	二两	醬油	三錢
熟猪油	一两	面粉	少許
香菜叶	少許	冬笋片	六片

（二）制作方法

1. 猪腰一切兩半，片去腰臊，再片成一寸寬、一寸半長的薄片，放入冷水中洗一次，撈出用潔布擦干水分，置碗內，加醬油、葱、姜（各取一半先用刀拍碎）醃漬。

2. 將肥膘猪肉、蝦仁、鷄脯肉、鱸魚肉和剩下的葱、姜放在一起，用刀剁成碎泥，加鷄蛋清、花椒水、精鹽、味之素，用手攪拌至起茸成为肉餡。

3. 將猪網油平鋪在案板上，撒上面粉，再把餡攤在網油上面，把猪腰鋪于半边，撒上香菜叶、冬笋片，随即將網油叠起，上蒸籠用旺火蒸約兩分鐘，至用手按时肉餡發硬即取出。然后放入鍋內，加猪油一兩，用旺火煎炸，煎至兩面呈黃

色时取出，切成四分宽、一寸半長的小段，分三列摆入盤内即成。吃时，另取甜醬、葱段各一小碟蘸着吃。

（三）特　　点

此菜外焦里嫩，香酥可口，顏色金黃。

一二二、干炸天花

（一）原　　料

猪腦	二副約四两	团粉	一两
鷄蛋清	二个	面粉	一两
葱	一段	姜	一片
八角	一个	精鹽	五錢
猪油	一斤（約耗二两）		

（二）制作方法

1． 猪腦用清水洗淨，撕去"紅筋"，放入开水鍋中（开水一斤許），加八角、葱、姜片、精鹽，煮十分鐘即熟透，撈出晾冷，切成滚刀塊。湯及佐料棄去不用。

2． 鷄蛋清調成漿，加入团粉，放入猪腦調拌均匀。鉄鍋内放入猪油，置旺火上，燒到四成热时，將猪腦輕輕提起放入油鍋中炸；应分兩次炸，炸好一批再炸另一批，使全部炸成草黃色。随后將油燒到六成热，再把炸过的猪腦投入鍋内，炸到呈杏黃色时撈出，摆入盤内即成。吃时，另备葱、甜醬各一小碟蘸着吃。

（三）特　　点

此菜外焦里嫩，酥香适口，老幼咸宜。安徽人稱猪腦为"天花"，故名。

一二三、羊 肉 湯

(一) 原　　料

羊肉	六兩半	羊腿骨	一只
羊腰	一只	猪油	五錢
羊脊髓骨	三节	胡椒	二分
香菜	二錢	葱花、姜片、味精、	
辣椒油	二錢	精鹽	各少許
羊肝	二兩		

(二) 製作方法

1. 羊肉、羊肝、羊腰分别洗淨。羊腿骨、羊脊髓骨每只用刀劗成三节。

2. 把羊肉、腰、肝、腿骨、脊髓骨一同下鍋，加入清水三、四碗，用旺火煮爛，然后撈出羊肉、羊肝、羊腰均切成半寸長薄片，將羊骨中的骨髓捅出，將羊骨外表的瘦肉刮下来，羊骨棄去不用。

3. 取鉄鍋一只，放入猪油，燒热后先炸黄葱花、姜片，再放入羊肉、肝、腰、骨髓和骨肉，並加入煮羊骨湯一大鍋，蓋上鍋盖燒。待燒至湯汁剩約一半、湯色乳白时起鍋，澆上胡椒粉、味之素、精鹽。另备一碟辣椒油、香菜同时上席。

(三) 特　　点

此菜沒有羊肉羶味，鮮美可口，营养極为丰富。

一二四、焦炸羊肉

(一) 原　　料

山羊肋条肉	四兩	鷄蛋清	三只
香油	五錢	甜醬	五錢

熟猪肉一斤半（耗二两半）		花椒	六粒
生姜二片　（一寸長薄片）		团粉	二两
精鹽	少許	香葱二节	（約一寸長）
葱白	二段	味之素	少許
胡椒面	二分		

（二）制作方法

1. 羊肉用清水洗淨，放入开水鍋里，以旺火燒开，再移到微火煮爛，取出切成二寸長、五分寬、一分厚的薄片，放入碗內。花椒、香葱、生姜混合在一起剁碎，連同味之素、香油倒入羊肉碗內拌匀。

2. 將鷄蛋清用竹筷調匀，另用粗綫白布一塊把团粉包好挤去水分，倒入鷄蛋清里拌匀，然后倒出一半于另一空盆內，用手攤平，隨即放入羊肉，羊肉上面再倒入余下的蛋清，用手攤平成一整塊。

3. 把猪油下鍋，燒至六成热时，放入羊肉炸，待羊肉浮出油面时，用手勺翻过来，繼續炸，直到羊肉都变成老黄色撈起，用刀切成二寸長、五分寬的肉片，裝盤，澆上胡椒面。另用小碟盛以甜醬、葱段一同上席。

（三）特　　点

此菜外焦里嫩，味香可口。

一二五、滷五香兎腰

（一）原　　料

兎腰部肉	八两	生姜	二片
小茴香、紅麯米、八角 桂皮、丁香　共一錢半		精鹽	二錢
香葱	二根	硝水	二錢

醋	二錢	醬油	五兩二錢
青蒜白	二段	香油	五錢
胡椒	少許		

（二）制作方法

1．將兎腰部肉（簡称兎腰肉）用水洗凈，撈起瀝去水，洒上硝水、精鹽腌五分鐘，除去腥味。

2．鍋內放清水一斤，加醬油五兩，放入兎腰肉，用旺火燒开，撇去湯面泡沫，隨即放入八角、丁香、桂皮、小茴香、紅麯米、生姜、香葱，移到微火上煮一小时，兎肉即爛熟，撈起冷透待用。

3．將熟兎肉切成長一寸半、厚二分的薄片，整齐地摆入盤內，另把香油、醋、醬油同煮兎腰肉的原热滷湯調和后澆在兎肉面上。再把青蒜白切成長六分、厚一分的針形細絲，和胡椒面一起撒在兎肉上即成。

（三）特　　点

此菜肉鮮嫩，色淡紅，帶辣香味。

一二六、掛霜排骨

（一）原　　料

豬排骨	半斤	鷄蛋清	二个
白糖	三兩	团粉	二兩
金桔餅	少許	豬油一斤	（耗二兩半）
桂花	少許		

（二）制作方法

1．把排骨剁成蚕豆大的小丁，加蛋清、团粉拌勻，放入热油鍋里（鍋內放豬油一斤）炸成金黃色，撈起瀝去油晾

冷。

2. 鍋內放清水少許，加白糖，用微火熬溶，倒入猪排骨、金桔餅、桂花拌勻即成。出鍋后待冷却时上席。

（三）特　　点

此菜系冷盤，肉酥脆，味香甜。因排骨丁上粘有一層白糖似霜雪，故名。

一二七、奶湯佛手肚头

（一）原　　料

猪肚头	七兩	冬菇	四片
冬笋	四片	木耳	四片
熟蛋黃片	四片	葱	一根
姜	三片	味之素	少許
精鹽	一錢	胡椒面	少許
鷄湯	半斤	猪油	一兩
香菜	少許		

（二）制作方法

1. 將猪肚头漂洗干淨，放入开水鍋內煮一个开，撈出用刀刮去髒物，从中破开，放上食鹽少許，用手揉搓到肚头失去粘液时，再用热水洗淨。然后投入开水鍋內煮爛，撈出切成八分長、四分寬的条，在肚条的一端切若干刀，成佛手狀（如圖11）。

2. 將鍋置旺火上，放入猪油、鷄湯、肚条，盖上鍋盖燒开，見湯汁呈乳白色时，即放入味之素、冬菇、木耳、熟蛋黃，燒至再开时，盛入湯盤內，撒

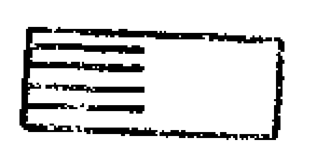


圖 11　佛手狀

上胡椒面、香菜即成。

(三) 特　点

此菜系湯菜，味鮮美，營养丰富。因湯色乳白，肚头煮熟后呈佛手狀，故名。

一二八、徽州元子

(一) 原　料

炒米(糯米)	半斤	肥膘猪肉末	一兩半
团粉	一兩	青梅	五錢
白糖	四兩	蜜棗	五錢
金桔餅	五錢	熟肥膘肉	一兩
桂花、紅絲、青絲	各一錢	香油一斤半（約耗三兩）	
鷄蛋	一个		

(二) 制作方法

1. 炒米半斤取一半放入溫水中浸湿，和另一半摻合一起，加鷄蛋、团粉、肥膘肉末攪拌均匀。拌好的炒米应粘而不成团，如果成团时則表示水分大了，应再摻些干炒米。

2. 青梅、金桔餅、蜜棗、熟肥膘肉均切成細末，加入白糖、桂花拌匀，做成每个重七錢的元子餡心。

3. 取炒米一兩六錢撳成元子皮，包上元子餡心一个，包成圓形如元宵形狀。如此一一做好待用。

4. 鍋內放入香油，置旺火上，燒到四成热时，放入元子炸，至呈金黄色时，即撈于盤內。

5. 炸元子同时，另取鉄鍋一只，放入清水（二兩）、白糖（一兩半）、青絲和紅絲，用小火煮开，洒上香油（五錢）、

澆在元子上即成。

（三）特　点

元子外皮酥脆，餡心有桂花濃香，帶甜味，湯汁油亮泛光，是徽州民間名点。

一二九、荸薺元子

（一）原　料

生荸薺	半斤	糯米花	三兩
肥膘猪肉	四兩八錢	鷄蛋清	一个
生猪油	七錢	白糖	二兩八錢
青紅絲	一錢	金桔餅	四錢
蜜棗(去核)	四錢	猪油二斤（耗三兩八錢）	
桂花	一錢		

（二）制作方法

1. 生猪油切成小丁，金桔餅、蜜棗、均剁碎，加入白糖、青紅絲、桂花和猪油（一兩八錢）拌勻，制成每个重三錢的球狀餡心。

2. 荸薺用清水洗淨，刹去皮，先用刀拍一下，再剁成碎粒。肥膘肉切成小丁，再剁碎。糯米花用擀面杖擀碎，連同前述原料一起放入碗內，加鷄蛋清拌勻，制成一錢重的元子劑。每个元子劑包上餡心一只，搓成圓球，即成荸薺元子生胚。

3. 將猪油下鍋，用旺火燒到四成热时，放入荸薺元子生胚炸，約五分鐘左右，元子外皮發硬变成乳白色即成。

（三）特　点

元子外皮酥脆，餡心香甜。

一三〇、温景山笋

(一) 原　　料

雁来笋①	一斤	白糖	一两半
醋	一两半	香油	一两
精盐	一钱		

(二) 制作方法

將笋去皮洗淨，下鍋煮熟取出，用刀拍扁，再切成長段，裝碟。將白糖、醋、香油、鹽調成汁，澆在笋上面即成。

(三) 特　　点

此菜色淡綠，味清香，酥脆鮮甜。

① 安徽徽州城內有一溫景山，山上長滿竹笋，此种笋很脆嫩，每年大雁來时恰是笋尖出土季节，故称"雁來笋"。

一三一、香菇盒

(一) 原　　料

香菇（选擇一样大的）	二两	猪瘦肉	七两
鷄蛋	一个	火腿	八錢
鷄湯	三两	熟猪油	一两半
团粉	八錢	香葱	三錢
精鹽	一錢	醬油	八錢

(二) 制作方法

1．香菇去蒂，放入溫水內洗淨，撈出攤开压平。猪肉剁成泥，火腿切成細丁，鷄蛋打开，香葱切碎，和团粉、醬油（六錢）、精鹽（七分）一起拌勻。

2. 將拌匀的料，按香菇大小攤在香菇片上，另用一片香菇蓋起來，制成香菇盒。如此一一制好，順序擺在大碗內，上籠蒸十五分鐘取出，擺入盤內。然后將热鷄湯、醬油（二錢）、精鹽（二分）調成汁，澆在香菇盒上即成。

（三）特　点

此菜色白，味清香，極鮮嫩，是安庆地方名菜。

一三二、四 季 豆 腐

（一）原　料

八公山豆腐①	半斤	冬笋	五錢
木耳	一錢	虾子	二錢
豆粉	二两	猪油	一两
植物油	一斤（約耗二两）	醬油	五錢
香葱	一段		

（二）制作方法

1. 將豆腐打成四分見方的小塊，下清水鍋中燒开撈起，放入密眼篩里，瀝去水分。冬笋去皮洗淨，下开水鍋煮熟，取出切成薄片。木耳用溫水泡开，再以清水洗淨。团粉加少量清水調成漿。

2. 把鍋放旺火上燒热，倒入植物油，燒至油溫热时，把豆腐用团粉漿浸一下，随即下鍋炸。炸至豆腐呈金黃色时，端起油鍋滗去炸油，仍放在旺火上，加入猪油、冬笋、木耳、蝦子炒兩下，再倒入醬油、鷄湯，随后放入剩余的团粉漿繼續翻炒兩、三下即成。

（三）特　点

豆腐經过油炸外焦里嫩，味道鮮美，配以木耳、冬笋、

蝦子更别具風味。

① 八公山豆腐：八公山位于淮南地区，山上有一家豆腐店，利用山水做豆腐，質嫩，沒有黃澀水味，色味俱佳，名"八公山豆腐"。

一三三、爊三鮮

（一）原　　料

鯤魚肉（鯉魚亦可）	二两半	鷄腿	二两半
五花猪肉	二两半	香葱	一根
姜	三片	八角	一棵
白糖	一錢半	胡椒面	一錢半
团粉	五錢	香菜	少許
猪油	二两半	鷄湯	一斤半

（二）制作方法

五花猪肉和鷄腿肉用开水燙洗除去血沫；鯤魚肉先放到団粉碗内粘一下，再用旺火热油把兩面煎成黃色。然后一起放进沙鍋内，加入葱、姜、八角、胡椒面、鷄湯和煎魚剩下的猪油，蓋上蓋，用旺火燒开，再挪到微火上爊一小时半，即起鍋。吃时，將葱、姜、八角撿出不用，加香菜即成。

（三）特　　点

此菜經过長时間爊燜，佐料入味，湯粘肉爛，鮮美可口。

一三四、魚咬羊

（一）原　　料

鱖魚（鯽魚亦可）	八两	五花羊肉	半斤
猪網油（整張）	二两半	香葱	一根

姜片	二片	八角	一棵
深色醬油	一兩二錢	白糖	一錢半
胡椒面	一錢半	鷄湯	一斤半
湿团粉	一兩	香菜	少許

(二) 制作方法

1. 鱖魚去鱗，从脊背正中开一刀口，取出大骨及內臟，用清水洗淨。五花羊肉切成骨牌塊，用开水汆熟，裝入鱖魚腹內。再把網油鋪在案板上，塗上一層湿团粉，將鱖魚包裹起來。

2. 鉄鍋放入猪油，置旺火上，燒热时放入包好的鱖魚，把兩面煎成金黃色时取出，放入沙鍋里，加八角、葱、姜片、白糖、醬油、鷄湯、胡椒面，用旺火燒开，再移到微火上燒一小时半，至湯濃魚酥肉爛时，撿出葱、姜片、八角，另加香菜即成。

(三) 特　点

此菜魚酥肉爛，鮮香可口。

一三五、油 包 蝦

(一) 原　料

蝦仁	半斤	綠粉絲	三錢
猪網油(整張)	三两	肥膘猪肉	二两
荸薺	二两	水发冬菇	三錢
冬笋	一两	水团粉	二两
鷄蛋清	二个	姜	一片
香葱	一根	花椒鹽	少許
味之素	少許	精鹽	一錢

猪油　一斤半（約耗一两半）

（二）制作方法

1. 肥膘猪肉剁成細泥；蝦仁、荸薺、水發冬菇、冬笋分別剁成米粒大小的細丁；葱、姜剁成細末；一起倒入碗內，加蛋清拌成餡心，分成十份。粉絲剪成二寸半長的段。

2. 把猪網油切成長五寸、寬二寸半的片共十張。取網油一張，边緣上塗抹团粉，再把餡心一份攤在網油上面，順長卷起，卷到最后放上粉絲七、八条，作为蝦脚，然后將蝦卷尾端切一刀，用手揑成蝦尾狀，再將蝦卷弯曲成大蝦形狀（如圖12）。如法一一做好，上籠蒸三、四分鐘取出，晾冷待用。

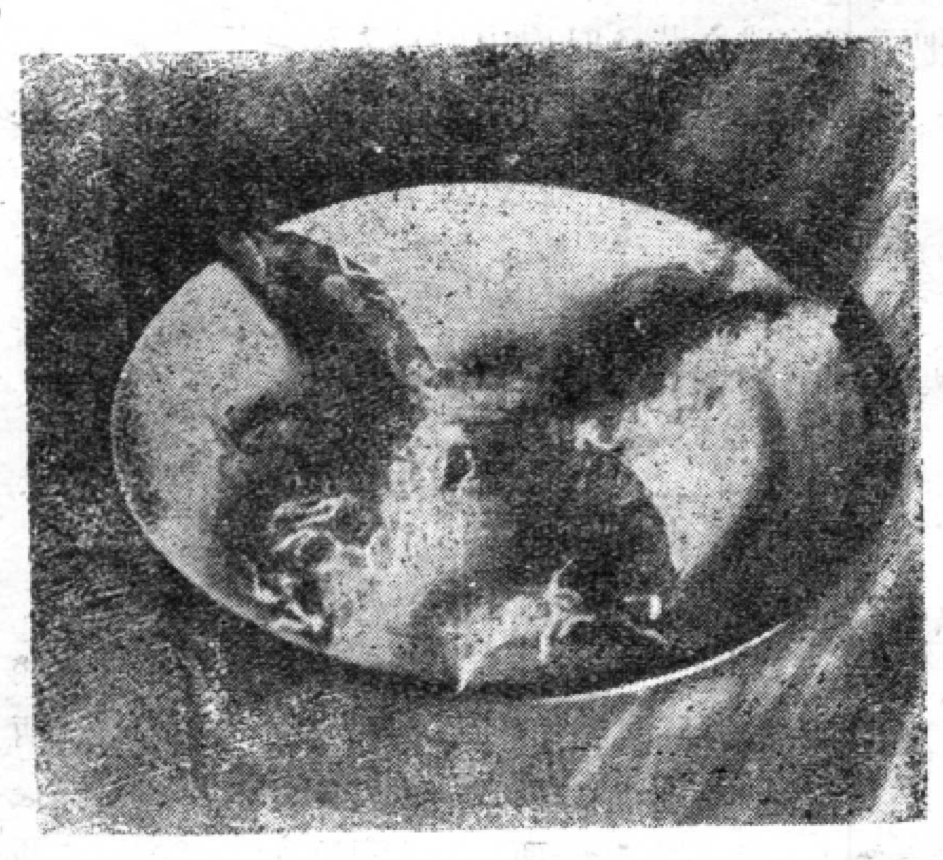


圖 12 油 包 虾

3. 鍋內倒入猪油，燒到七成热时，放入蒸好的蝦卷炸，約炸四、五分鐘，至蝦卷全部呈金黃色时撈起。然后將每个蝦卷切为兩、三塊，再按原狀摆入盤內，撒上花椒鹽即成。

(三) 特　　点

此菜外酥里嫩，味鲜香，烹熟的假蝦栩栩如生。

一三六、熏龙井鲥魚

(一) 原　　料

鮮鲥魚	一斤半	干龙井茶	五錢
鍋巴	三两	精鹽	五錢
香葱	五錢	生姜	五錢
虾子醬油	一两半	醋	五錢
香油	一两		

(二) 制作方法

1. 鲥魚去鱗和內臟，洗淨，从尾部起从中劈成兩爿，撒上精鹽，同时把香葱、生姜用刀拍碎放在魚肉上，腌二十分鐘。

2. 取鉄鍋一只，先放入鍋巴、干龙井茶，上面放鉄絲箄子一个，把腌过的魚，皮向上摆在箄子上，盖上鍋盖，用旺火燒十五分鐘。然后取出，將魚切成一寸半的長条塊，按原狀摆在盤內，澆上醬油、醋、香油即成。

(三) 特　　点

此菜魚肉細嫩，因鍋巴和龙井茶的味道完全熏入魚肉內，口味十分鮮美，魚皮呈金黃色很美观，是安徽安庆地方名菜。

一三七、鍋貼魚

(一) 原　　料

鱖魚肉	三两	鷄蛋清	两个

肥膘猪肉	四两	香葱	二錢半
雪里蕻叶	四两	生姜	二錢半
花椒	一錢	团粉	一两
面粉	一两半	精鹽	一錢
味之素	五分	白糖	一錢

猪油　一斤（约耗二两）

(二) 制作方法

1. 將肥膘肉放入湯鍋，煮至七成熟时取出，片成薄片四大片。鱖魚肉也片成四薄片。花椒、香葱、生姜、精鹽放在一起，用刀剁成茸，加入鷄蛋清(一个)、糖、味之素、团粉(五錢)，在碗内調拌匀和。然后將鱖魚肉片整齐地鋪在肥膘肉上，再將雪里蕻叶洗淨，鋪在鱖魚肉上。如此一片一片鋪好后，用刀切齐四边待用。

2. 取鷄蛋清一个，加团粉(五錢)、面粉(一两半)，再稍加点清水，用筷子調成糊，然后將整理好的肥膘肉片放入碗内，使肉片沾滿糊。

3. 取鉄鍋一只，放入猪油，置旺火上，燒至七成热时，放入粘上糊的肉片炸，至肉片呈白色浮出油面时撈起，瀝去油。食前，再放入油鍋内炸一次，炸至肉片呈金黄色时取出，每片切八小塊，按照原狀擺入大盤内即成。另取甜醬一盤一同上席。

(三) 特　点

此菜顏色金黄，外脆里嫩，口味鮮美。

一三八、白黄魚

(一) 原　料

[illegible]魚	一斤	火腿	一两

熟鷄脯肉	一兩	水发冬菇	三錢
姜	三錢	葱	三錢
猪油	五錢	味之素	三錢
料酒	一两	精鹽	三錢
鷄湯	一斤四两		

(二) 制作方法

1. 鯽魚去鱗，破腹去内臟，用清水洗淨，在魚背脊肉兩面各順划一刀，再横划若干刀，划成麦穗形狀，刀深至魚肉的一半，不要划透；然后撒上精鹽、味之素各少許。火腿、熟鷄脯肉均切成薄片；冬菇切成小塊；姜、葱切成絲；均擺在魚身上。

2. 鍋内放入鷄湯，在旺火上燒开，放入鯽魚、火腿、熟鷄脯肉、冬菇、姜、葱，煮五分鐘，魚肉即熟透，洒上料酒和剩余的精鹽、味之素。然后起鍋，先將魚擺在盤内，再將火腿、熟鷄脯肉、冬菇及其他配料擺在魚身上面即成。

(三) 特　　点

此菜魚鮮嫩，口味清香，湯色潔白，故名白煮魚。

一三九、翻炸去刺葡萄魚

(一) 原　　料

帶皮鯤魚肉(整塊)	半斤	鷄蛋	半个
面包	一个約一兩半	葡萄干	六錢
葡萄汁	一兩半	白糖	三兩
醋	七錢	水团粉	五錢
面粉	五錢	香油	一斤(耗三兩)
姜	二片	葱	二段
深色醬油	五錢		

（二）制作方法

1. 鷄蛋用筷子打成漿。面包撒上面粉，搓成細粉待用。

2. 整塊帶皮鯤魚肉摘淨魚刺，从肉面下刀，每隔八分左右斜划一刀，再改刀每隔四分左右划一刀，刀深至魚皮（但不要切破魚皮）。划好后，放入碗內，加葱、姜、深色醬油醃二十分鐘，取出，放入蛋漿碗內沾一下，再撒上面包細粉，使魚肉及刀縫处均粘着一層面包粉。

3. 鍋內放入香油，燒至溫热时，放入魚肉炸，約五分鐘，魚肉变为淡黃色，魚皮收縮魚肉外卷呈葡萄粒狀，即撈起，摆于盤內。炸魚同时，另取鉄鍋一只置旺火上，把葡萄汁、白糖、醋、葡萄干熬开，用水团粉掛芡，淋上几滴香油，随即澆到葡萄魚上即成。

（三）特　点

此菜魚肉外酥里嫩，湯汁甜香。因魚肉摆在盤里像整枝葡萄，故名。

一四〇、桂　花　肚

（一）原　料

猪肚	一个	鷄蛋	六个
虾仁	六錢	木耳	三錢
火腿瘦肉	五錢	青菜	一两
花椒粒	一錢三分	味之素	三分
精鹽	一錢	葱	一两
姜	八錢	八角	二錢
白糖	二錢	桂皮	二錢

（二）制作方法

1. 猪肚用碱水翻洗几次，洗至完全沒有惡味，再翻成

原狀待用。

2. 鷄蛋打入碗內打成漿。蝦仁、火腿瘦肉、花椒粒(三分)、葱（五錢）、姜（三錢）分别切成細末；青菜切成三、四分長的段；木耳大的一切兩半，小的可不切；都放入鷄蛋漿碗內，加精鹽、味之素，用筷子用力攪勻，灌入猪肚內，用針綫縫牢肚口，不使漿水漏出。

3. 鍋內放入清水，加入醬油(二兩半)、八角、桂皮、花椒(一錢)、姜(五錢，用刀拍扁)、葱(五錢)、白糖和灌好料的猪肚，置于旺火上燒开，再移到小火上燜煮，煮到猪肚爛熟、用手指能掐破时撈出。然后將猪肚放在案板上，用重物將它压扁，待冷却后从中間片成兩片，再切成一寸半長、八分寬、兩三分厚的薄片，分三行整齐地擺入盤內即成。临吃时澆上一点香油。

（三）特　点

此菜系凉菜，甜香适口，佐酒下飯均宜。猪肚切开时，鷄蛋与木耳、青菜構成桂花圖案，十分美观。

名 点 心

一四一、重酥麻花

（从一四一至一四三共三种，根据江西省南昌市晶香齋麻花店等制作經驗整理）

（一）原 料

面粉	十斤	茶油	二十斤（耗六斤）
白糖	三斤六两	鷄蛋	二斤四两
純碱	一两	酒泡①	一斤

（二）制作方法

1. 將面粉倒在案板上，中間扒一个窩，將白糖、鷄蛋（先打入碗內攪匀）、茶油（八兩）、酒泡順序倒入，用手揉合約十五分鐘，再放入純碱揉匀。揉好以后，搓成枕狀，用濕布蓋好，放一边醒四、五分鐘。然后將面团切成三分厚的面片，再切成小条，每条約三錢重，再用双手搓成長条，而后兩手向相反的方向搓一、二下，左右手各捏一头，將其合成双股，搓成草繩狀即成。

2. 把鍋放在小火上，將油倒入鍋內，燒至七成热时，將麻花用鉄絲笊篱托住下油鍋炸。一次炸七、八十根，边炸边摆动鉄絲笊篱，以免麻花粘在一起，摆动約一分鐘后，可將麻花倒在油鍋內，取出鉄絲笊篱，約炸五、六分鐘，用原鉄絲笊篱，一次將麻花（如圖13）撈起即成。

炸麻花的火候不宜过旺，亦不宜小，須保持油溫在七成热的程度。每炸一鍋后停二分鐘，再下第二鍋，每隔一鍋須



圖 13　重酥麻花

撈一次渣，以保持炸油潔凈而免影响麻花的顏色。

（三）特　　点

此麻花味甜，香酥，顏色光亮。

① 酒泡，系糯米做的水酒泡，夏天用摻水50%，冬天用摻水20%。

一四二、白　糖　糕

（一）原　　料

糯米	十斤	白糖	二斤
冻米粉	一斤	开水	二斤六两
茶油	十五斤（約耗一斤四两）		

（二）制作方法

1．將糯米淘洗兩次，撈入篾絲籮內濾干水分，待米粒發脹裂縫后，先將洗米盆盛滿清水，把濾干水的米傾入水盆內浸泡，如系陈米須浸三小时，新米只浸半小时。然后再用篾絲籮濾出米，二次用清水淋洗，約过二小时后，將濾干的

米倒入石臼內，舂成細粉，用絹篩篩过，每十斤糯米可出米粉十二斤。

2. 將白糖、冻米粉和匀，用銅絲篩篩过，用箧箕裝好待用。

3. 將糯米粉倒在案板上，慢慢冲入开水，进行揉合，搓成一寸直徑長条，再用手揪成剂子，每个剂子重一兩五錢。然后把剂子用手掌搓成一尺四、五寸長的面片，叠成三条，略加按紧，將兩端捏攏成圓圈形，另放待用。

4. 將油鍋放在旺火爐上，燒至油冒烟时，把米粉捏成圓圈，靠鍋边放投入炸，每次可炸四十个。炸时須用長竹筷輕輕推动，以免粘在一起，見它浮出油面約二分鐘（不能炸老），即撈起瀝干油，倒入裝白糖粉箧箕內，攪拌均匀即成。

注意：舂出的米粉，如气候凉时可放十几个小时；天气暖时則不能久放，否則容易發酸。

一四三、大 麻 元

(一) 原　　料

糯米	十斤（糯米粉十二斤）	白糖	二斤七两（或紅糖二斤五两）
白芝麻	五两	水	八两
植物油	十五斤（約耗用一斤九两）		

(二) 制作方法

1. 淘米、舂粉过程与白糖糕同。

2. 把糯米粉和糖倒在案板上，加水揉合，捏成小圓团（約二兩重一个），並使周身粘上一層芝麻，再逐个用手稍为搓

圓待用。

3．把鍋燒热，倒入植物油十五斤，俟油燒至五成热时，將油鍋端离火眼，放入搓圓后的麻元，約浸五、六分鐘后，再把油鍋放回爐上（用稍大的小火）。用鍋鏟① 將麻元慢慢撥开，並逐个按沉，要越按越快（如發現个头較小的应即重按），一个也不得遺留。按得次数越多，麻元就越炸越大，沒有按到的就不会脹大，直炸至麻元呈猪肝色时，則可比下鍋时脹大二倍，里面已炸空，撈起即成。

（三）特　　点

炸成的麻元和皮球相似，外層粘着一層芝蔴，顏色紫紅，口味香甜，皮酥里糯，十分可口。

① 鍋鏟是用鉄絲編成的，有許多孔眼，和北方的鉄絲笊籬相像。

一四四、大　救　駕①

（从一四四至一四五共兩种根据合肥市名菜厨师培訓班經驗整理）

（一）原　　料（按兩个計算，每个重二兩半）

好面粉	二兩半	猪油	六錢半
生猪板油丁	二錢	香油	一斤（約耗五錢）
白糖	一兩三錢		
桂花、青紅絲	各少許	金桔餅	少許

（二）制作方法

1．把白糖、猪板油丁、桂花、青紅絲、金桔餅摻合一起，拌成餡心。

2．取好面粉一半，加猪油和成"油面"，另一半面粉加三分之二的清水、三分之一的猪油和成"水面"。和好的"水面"用手撳成薄片，把"油面"包起来，擀成長七、八寸，寬三寸，厚三、四分的面片，卷起，再擀成面片、再卷起。擀好

約面片，要一端厚一端薄，从薄的一端开始卷起，卷成一个面卷，兩端弄齐，再从中間一切兩半。然后把面卷剖面向上用手撳一下，随即擀成面皮。取餡心一半，放入面皮中央，包成圓球，再放到案板上擀成和北方的燒餅一样的圓餅，即成"大救駕"生胚。如法共包成兩个。

3. 鍋中放入香油，燒至油三成热时，將"大救駕"生胚放入炸，約兩分鐘，至"大救駕"浮出油面，呈淡黄色，表皮出現許多花層即熟（如圖14）。炸"大救駕"必須溫油下鍋，並經常保持油溫七成热度，不宜过冷或过热，过冷容易炸散，过热則不起層，顏色也不美观。



圖 14 大救駕

(三) 特 点

此点心外皮酥脆，餡心甜香。

---

① 相傳五代末，赵匡胤与南唐交战，有一次在今安徽寿县地方被困，当时有厨师用栗子面制成此点，供赵充飢，味美可口，大受贊揚。后来赵做了皇帝，經常命厨师烹制这种点心，当地羣众也仿制以宴客，流傳至今，取名"大救駕"。

一四五、小紅头

(一) 原　料

面粉	半斤	饅头	二两八錢
肥膘猪肉	二两八錢	白糖	二两八錢
団粉	一两四錢	青紅絲	五錢
桂花	五錢	精鹽	五錢
食色楊梅紅	少許		

(二) 制作方法

1. 精鹽加溫水二兩半溶成鹽水，倒入面粉里和成面团。然后搓成長条，用刀切成約一錢重的面剂，撒上团粉，擀成很薄很薄的面皮待用。

2. 將肥膘肉投入湯鍋里，煮到四成熟取出剁碎；饅头去皮，用手捻成粉；和白糖、青紅絲、桂花一起拌成餡心。

3. 取面皮一个，包入餡心四錢，包成"宝塔糖"形狀，摆入蒸籠里，上面稍稍澆上一点溫水，用旺火蒸五分鐘即熟。出籠后在小紅头（如圖15）頂端点上紅色即成。制成的小紅头每只約重五錢。蒸熟后即取食或用油煎食均可。

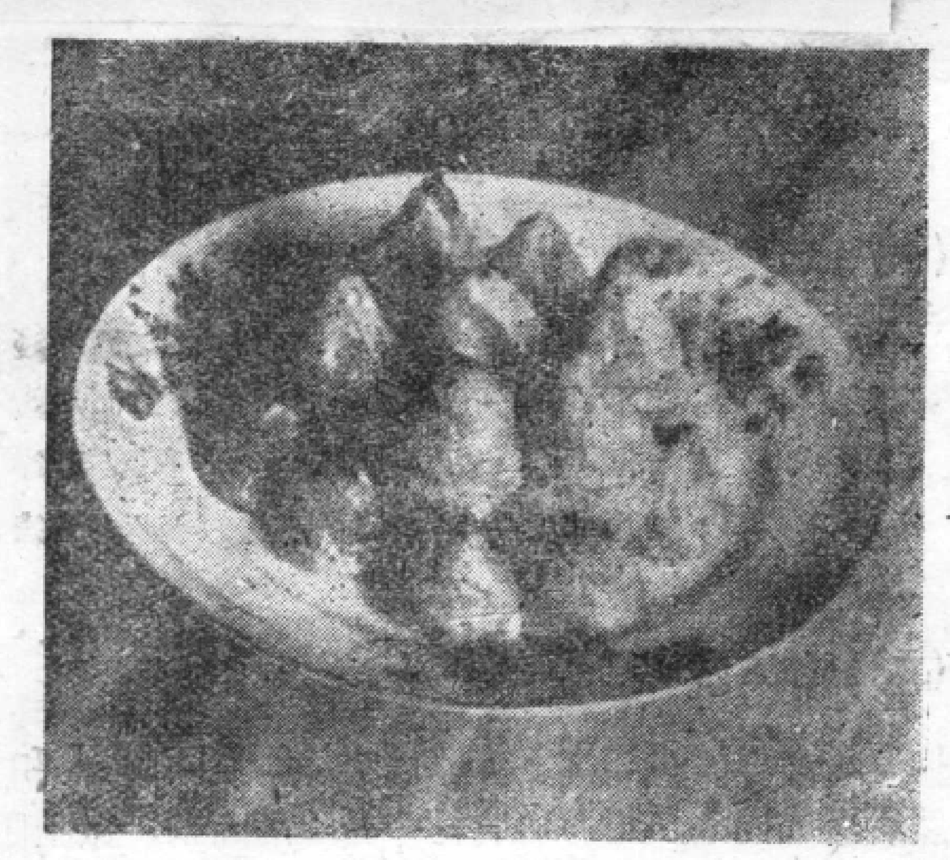


圖 15 小紅头

(三) 特　　点

此点心皮酥脆餡甜。因头頂点上食紅色，故名。